

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-02-03 poniedziałek	1 - dieta podstawowa	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) pasta z drobiu 80 g (<u>SEL,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki 200 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) papryka 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,8 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 287,3 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sól [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 57,7
	2 - dieta łatwostrawna	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) pasta z drobiu 80 g (<u>SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa z tartym ciastem diety 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki 200 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 249,3 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 75,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-03 poniedziałek	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą manną 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pasta z drobiu 80 g (<u>SEL,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki z wody 200 g sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) papryka 1 porcja 80 g tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 047,8 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 306,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 12 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 38,8
2025-02-04 wtorek	1 - dieta podstawowa	makaron na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ,</u>) ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	barszcz ukraiński 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) bitka schabowa w sosie własnym 100 g (<u>GLU, MLE,</u>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) surówka wielowarzywna z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 158,8 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 300,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 88,7

2025-02-04 wtorek	2 - dieta łatwostrawna	makaron na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) paprykarz rybny 80 g (GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa krem z selera z jabłkiem z grzankami 300 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) bitka schabowa w sosie własnym 100 g (GLU, MLE,) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (GLU, MLE,) jarzyna duszona 120 g (MLE, SEL,) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) serek Almette 1 szt 30 g (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) sałata zielona 1 porcja 35 g pomidor 1 porcja 80 g Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129,6 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 297,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 86,9
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z makaronem 300 ml (GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) sałatka śledziowa 100 g (JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ,) ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłko pieczone 200 g	barszcz ukraiński 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) bitka schabowa w sosie własnym 100 g (GLU, MLE,) kasza jęczmienna gotowana na sypko (2 gałki) 130 g (GLU,) surówka wielowarzywna z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) serek Almette 1 szt 30 g (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 054,9 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 285,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 35,6

2025-02-05 środa	1 - dieta podstawowa	kasza manna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) kielbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) pomidor 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jabłko pieczone 200 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z marchwi i selera 150 g (<u>SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) galaretka drobiowa (1 porcja) 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 044 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 304,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 98,4
	2 - dieta łatwowstrawna	kasza manna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) kielbasa krakowska sucha 50 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jabłko pieczone 200 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) marchewka z wody 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) galaretka drobiowa (1 porcja) 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kubuś go 1 szt pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 230,5 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 312,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sól [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 92,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-05 środa	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą manną 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) pomidor 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłko pieczone 200 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z marchwi i selera 150 g (<u>SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) galaretka drobiowa (1 porcja) 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 022,9 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 299,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sól [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 50,3
2025-02-06 czwartek	1 - dieta podstawowa	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) banan 180 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa krem z cukinii z ziemniakami (M) 250 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) roladki drobiowe z fileta z jarzynami w sosie pomidorowym 130 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryż (2 gałki) 130 g (<u>MLE,</u>) surówka z kapusty czerwonej diety 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) kurczak z bobrownik 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 419,9 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 327,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8 suma cukrów prostych [g] 83,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-06 czwartek	2 - dieta łatwostrawna	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (GLU, MLE,) bułka pszenna 100g 1 szt (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE,) banan 200 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa krem z cukinii z ziemniakami (M) 250 g (MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) roladki drobiowe z fileta z jarzynami w sosie pomidorowym 130 g (GLU, MLE, SEL,) ryż (2 gałki) 130 g (MLE,) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) kurczak z bobrownik 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 379,4 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 312,5 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5 suma cukrów prostych [g] 67,4
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) twarożek z koperkiem 80 g (MLE,) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa krem z cukinii z ziemniakami (M) 250 g (MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) roladki drobiowe z fileta z jarzynami w sosie pomidorowym 130 g (GLU, MLE, SEL,) ryż (2 gałki) 130 g (MLE,) surówka z kapusty czerwonej diety 150 g kompot owocowy 200 ml	grejpfrut 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kurczak z bobrownik 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 133,1 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 281,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 36,8

2025-02-07 piątek	1 - dieta podstawowa	ryż na mleku 220 ml (<u>MLE.</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE.</u>) dżem 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI.</u>) kakao 200 ml (<u>MLE, może zawierać: MLE.</u>)	pomarańcz 200 g	zupa pieczarkowa z makaronem 300 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) ryba panierowana, pieczona 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB.</u>) ziemniaki 200 g (<u>MLE.</u>) kapusta kiszona gotowana 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE.</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 102,1 Białko ogółem [g] 76,8 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 286,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 86,5
	2 - dieta łatwostrawna	ryż na mleku 220 ml (<u>MLE.</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE.</u>) dżem 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI.</u>) kakao 200 ml (<u>MLE, może zawierać: MLE.</u>)	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE.</u>)	rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) ryba panierowana, pieczona 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB.</u>) ziemniaki 200 g (<u>MLE.</u>) jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU.</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE.</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 120,8 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 285,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sól [g] 7,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 81,2

2025-02-07 piątek	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z ryżem 300 ml (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE.</u>)	zupa pieczarkowa z makaronem 300 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) ryba panierowana, pieczona 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB.</u>) ziemniaki z wody 200 g kapusta kiszona gotowana 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, LUB.</u>) kompot owocowy 200 ml	jabłko pieczone 200 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 011,1 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 278,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 12,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 31,3
2025-02-08 sobota	1 - dieta podstawowa	makaron na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE.</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE.</u>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL.</u>) pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml ogórek kiszony 1 porcja 50 g	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) pieczeń rzymska 100 g (<u>GLU, JAJ.</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE.</u>) fasolka szparagowa z wody 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE.</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 186,7 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 276,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sól [g] 16,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 44,5

2025-02-08 sobota	2 - dieta łatwostrawna	makaron na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (SOJ, SEL,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa grysikowa 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki z wody 220 g marchewka gotowana 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) udziec indyczy w galarecie 70 g (SOJ, MLE, SEL,) sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,7 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 279 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sól [g] 14,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 suma cukrów prostych [g] 48,7
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z makaronem 300 ml (GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (SOJ, SEL,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 ml (MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki z wody 200 g fasolka szparagowa gotowana 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) udziec indyczy w galarecie 70 g (SOJ, MLE, SEL,) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 185,8 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 298,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sól [g] 15,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 33

2025-02-09 niedziela	1 - dieta podstawowa	kasza jaglana na mleku 220 ml (MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) ser topiony 25g 1 szt (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa krem z groszku zielonego z grzankami 300 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) udko pieczone 150 g (SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki 200 g (MLE,) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) kielbasa swojska (1 porcja) 70 g papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 086,6 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 241 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,2 suma cukrów prostych [g] 47,3
	2 - dieta łatwostrawna	kasza jaglana na mleku 220 ml (MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) ser topiony 25g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa krem z dyni z grzankami (M) 300 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) udko pieczone 150 g (SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki 200 g (MLE,) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) szynka z kotła 50 g pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 124,1 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 262,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 48,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-09 niedziela	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>zupa z kaszą jaglaną 300 ml (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>	<p>zupa krem z groszku zielonego z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) udko pieczone 150 g (<u>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki z wody 200 g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 120 g kompot owocowy 200 ml</p>	<p>grejpfrut 180 g</p>	<p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) szynka z kotła 50 g papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml</p>	<p>chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) herbata 200 ml Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 920,6 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 262,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 32,3</p>
----------------------	--	---	--	---	------------------------	--	---	---

Oznaczenia alergenów:

- GLU* - Zboża zawierające gluten,
- SKR* - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ* - Jaja i pochodne,
- RYB* - Ryby i pochodne,
- OZI* - Orzeszki ziemne i pochodne,
- SOJ* - Soja i pochodne,
- MLE* - Mleko i pochodne,
- ORZ* - Orzechy,
- SEL* - Seler i pochodne,
- GOR* - Gorczyca i pochodne,
- SEZ* - Nasiona sezamu i pochodne,
- SO2* - Dwutlenek siarki, siarczyny,
- ŁUB* - Łubin i pochodne,
- MCK* - Mięczaki i pochodne,