

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-07 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-04-07 poniedziałek	1 - dieta podstawowa	ryż na mleku 220 ml (<u>MLE,</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>) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	Zupa pieczarkowa z tartym ciastem 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet drobiowy w płatkach kukurydżianych, pieczony 100 g (<u>JAJ, OZI, ORZ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z marchwi i jabłka 140 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) sałatka z ogórka świeżego i sał.zielonej z oliwą 100 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,5 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 278,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 67,7
	2 - dieta łatwostrawna	ryż na mleku 220 ml (<u>MLE,</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 herbata z cukrem 200 ml	jabłko pieczone 200 g	zupa jarzynowa z tartym ciastem diety 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet drobiowy w płatkach kukurydżianych, pieczony 100 g (<u>JAJ, OZI, ORZ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki 220 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 żółty 50 g (<u>MLE,</u>) sałata zielona 1 porcja 35 g tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 242,8 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 278,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 suma cukrów prostych [g] 55,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-07 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-07 poniedziałek	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>) pasta z drobiu 80 g (<u>SEL,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	Zupa pieczarkowa z tartym ciastem 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet drobiowy w płatkach kukurydżianych, pieczony 100 g (<u>JAJ, OZI, ORZ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki z wody 220 g surówka z marchwi i jabłka 140 g 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) sałatka z sał. zielonej, rzodkiewki i ogórka świeżego z oliwą 100 g 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] 2 077,9 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 294 Źródło pokarmowy [g] 30 Sól [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 39,7
	1 - dieta podstawowa	makaron na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) rogal pszenny 1 szt masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) banan 200 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa grochowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kapusta faszerowana 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>) surówka z selera i jabłka 120 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) papryka 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 397,5 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 381 Źródło pokarmowy [g] 34 Sól [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 89,4
	2 - dieta łatwostrawna	makaron na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) rogal pszenny 1 szt masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) banan 200 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Zupa krem z cukinii z grzankami (M) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pulpet drobiowy 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>) marchewka gotowana 150 g (<u>MLE,</u>) 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 herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 360,4 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 351,7 Źródło pokarmowy [g] 24,4 Sól [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 84,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-07 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-08 wtorek	6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z makaronem 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 twarogu i szpota w pomidorach 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa grochowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kapusta faszerowana 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>) surówka z selera i jabłka 120 g (<u>SEL,</u>) 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 50 g pomidor 1 porcja 50 g 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] 2 085,4 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 329,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 Sól [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 43,9
	1 - dieta podstawowa	płatki jęczmienne 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 ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	pomarańcz 200 g	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) racuchy pieczone 2 szt 180 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 142,1 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 343,7 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 101,7
	2 - dieta łatwostrawna	płatki jęczmienne 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 szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłko pieczone 200 g	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) racuchy pieczone 2 szt 180 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) pomidor 1 porcja 80 g tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 256,5 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 338,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 7,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 98,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-07 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-09 środa	6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z płatkami jęczmiennymi 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>) kielbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron z kurczakiem i cukinią (M) 250 g (<u>GLU,</u>) jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, 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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, LUB,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g 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] 1 918,6 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 49,9 Węglowodany ogółem [g] 312,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 suma cukrów prostych [g] 35,2
	1 - dieta podstawowa	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ,</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) dżem 2 szt 50 g baton zbożowy 40g 1 szt (<u>GLU, może zawierać: OZI, MLE,</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) schab pieczony w sosie własnym 100 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kasza gryczana (2 gałki) 140 g (<u>MLE,</u>) surówka z kapusty włoskiej i rzodkiewki z oliwą 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) kielbasa swojska (1 porcja) 70 g ogórek świeży 1 porcja 80 g tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 399,4 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 328,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,1 suma cukrów prostych [g] 67
	2 - dieta łatwostrawna	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ,</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) dżem 2 szt 50 g baton zbożowy 40g 1 szt (<u>GLU, może zawierać: OZI, MLE,</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) schab pieczony w sosie własnym 100 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, 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>) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 376,6 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 334,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 73,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-07 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-10 czwartek	6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą jaglaną 300 ml (<u>SEL</u>, <u>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>.) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>.) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>.)	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL</u>, <u>może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</u>.) schab pieczony w sosie własnym 100 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>, <u>może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</u>.) kasza gryczana (2 gałki) 140 g (<u>MLE</u>.) surówka z kapusty włoskiej i rzodkiewki z oliwą 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>.) kurczak z bobrownik 50 g ogórek świeży 1 porcja 80 g łalutki 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] 1 972 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Łonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 27,6
	1 - dieta podstawowa	kasza jęczmienna 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>.) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>.) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>.) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa krem z groszku zielonego z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>, <u>może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</u>.) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>.) marchewka gotowana (PLASTRY) 150 g (<u>MLE</u>.) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ</u>.) masło 15g 1 szt (<u>MLE</u>.) ser żółty 50 g (<u>MLE</u>.) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,5 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 306 Łonnik pokarmowy [g] 33,1 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5 suma cukrów prostych [g] 90,4
	2 - dieta łatwostrawna	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE</u>.) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU</u>.) masło 15g 1 szt (<u>MLE</u>.) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>.) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>.) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	Zupa krem z cukinii z grzankami (M) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>, <u>może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</u>.) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>.) marchewka gotowana (PLASTRY) 150 g (<u>MLE</u>.) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU</u>.) masło 15g 1 szt (<u>MLE</u>.) ser żółty 50 g (<u>MLE</u>.) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366,9 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 312,6 Łonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 suma cukrów prostych [g] 88,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-07 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-11 piątek	6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą jęczmienną 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa krem z groszku zielonego z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) marchewka gotowana (PLASTRY) 150 g (<u>MLE,</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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g 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] 2 159,9 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 289,3 Łonnik pokarmowy [g] 40,4 Sól [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7 suma cukrów prostych [g] 48,4
	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 krakowska sucha 50 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (<u>GLU, 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>) kalafior gotowany 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml		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>) papryka 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 137,3 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 279,5 Łonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 13,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 62,1
	2 - dieta łatwostrawna	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 sałata zielona 1 porcja 35 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 ml (<u>GLU, 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>) 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>) pasta z drobiu 80 g (<u>SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 230,3 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 298 Łonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 79

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-07 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-12 sobota	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 krakowska sucha 50 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (<u>GLU, 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 z wody 220 g kalafior gotowany 150 g (<u>MLE,</u>) 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>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ,</u>) papryka 1 porcja 80 g 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] 2 025,9 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 283,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sól [g] 13,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 33,3
	1 - dieta podstawowa	kasza jaglana na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) 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>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (<u>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 220 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>) szynka z kotła 50 g pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 043,2 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 264,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sól [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 46,6
	2 - dieta łatwostrawna	kasza jaglana na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) 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 herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	rosół z lanym ciastem 300 g (<u>GLU, JAJ, 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 220 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>) szynka z kotła 50 g pomidor 1 porcja 80 g biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 181,3 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 266,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 13 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 49,2

2025-04-13 niedziela	6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów	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 biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (<u>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 220 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>) szynka z kotła 50 g pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) herbata 200 ml Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 275,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 35,2
----------------------	--	---	--	---	------------------------------	--	---	---

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,