

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-04-21 poniedziałek	1 - dieta podstawowa	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>,) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU</u>, <u>SEZ</u>,) masło 15g 1 szt (<u>MLE</u>,) szynka z kotła 50 g ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>,) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata z cukrem i cytryną 200 ml	kubuś go 1 szt	rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU</u>, <u>SEL</u>, może zawierać: <u>GLU</u>, <u>JAJ</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>GOR</u>,) bitka schabowa w sosie własnym 120 g (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>,) ziemniaki 220 g (<u>MLE</u>,) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU</u>, <u>SEZ</u>,) masło 15g 1 szt (<u>MLE</u>,) kiełbasa szynkowa 50 g (<u>GLU</u>, <u>SOJ</u>,) ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE</u>,) pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem i cytryną 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 963,9 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 280,7 Łonnik pokarmowy [g] 27,7 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 82,9
	2 - dieta łatwostrawna	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU</u>,) masło 15g 1 szt (<u>MLE</u>,) szynka z kotła 50 g ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	kubuś go 1 szt	rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU</u>, <u>SEL</u>, może zawierać: <u>GLU</u>, <u>JAJ</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>GOR</u>,) bitka schabowa w sosie własnym 120 g (<u>GLU</u>, <u>MLE</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>,) kiełbasa krakowska sucha 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE</u>,) pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,4 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 281,9 Łonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 83,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-21 poniedziałek	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>) szynka z kotła 50 g ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	sok warzywny 1 szt	rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) bitka schabowa w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki z wody 220 g sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	grejpfrut 180 g	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>) ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 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] 1 869,9 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 282,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sól [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 40,9
	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>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa grochowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) banan 200 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>) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 191,1 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 354,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 95,8
	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 herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa krem z dyni z grzankami (M) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) banan 200 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 Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,6 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 350,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 102

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-22 wtorek	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>) pasta z drobiu 80 g (<u>SEL,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa grochowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) sok warzywny 1 szt 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ogórek świeży 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] 2 053,6 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 321,8 Łącznik pokarmowy [g] 37,5 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 36,3
2025-04-23 środa	1 - dieta podstawowa	kasza manna na mleku 220 ml (<u>GLU, 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>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	banan 200 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, 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>) surówka z kapusty włoskiej 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 279,5 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 310,9 Łącznik pokarmowy [g] 20,5 Sól [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 111
	2 - dieta łatwostrawna	kasza manna na mleku 220 ml (<u>GLU, 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>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	banan 200 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, 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 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 277,4 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Łącznik pokarmowy [g] 23,2 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 suma cukrów prostych [g] 109,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-23 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>) szynka z kotła 1 g ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłko pieczone 200 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, 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 surówka z kapusty włoskiej z oliwą 120 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 biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej 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] 1 900,6 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 270,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 29,7
	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>) kielbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) zrazy drobiowe z mięsa mielonego 90 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczarkowy 50 g (<u>GLU, MLE,</u>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) fasolka szparagowa gotowana 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 jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 337,3 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 327,8 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sól [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 77,3
	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>) kielbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos koperkowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g herbata 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 113,5 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 294,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sól [g] 12,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 55,3

2025-04-24 czwartek	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>) kielbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) zrazy drobiowe z mięsa mielonego 90 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczarkowy 50 g (<u>GLU, MLE,</u>) kasza jęczmienna gotowana na sypko (2 gałki) 130 g (<u>GLU,</u>) fasolka szparagowa gotowana 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 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] 2 282,6 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 333,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Sól [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 41,2
	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>) pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	drożdżówka 100g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	zupa fasolowa z chlebem graham (2 kromki) podstawowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryż zapiekany z jabłkami i śmietaną 300 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,</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 80 g talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 436,6 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 377 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43 suma cukrów prostych [g] 71
2025-04-25 piątek	2 - dieta łatwostrawna	makaron na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) pasta z jajka i ryby 80 g (<u>JAJ, RYB,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	drożdżówka 100g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	Zupa krem z cukinii z grzankami (M) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryż zapiekany z jabłkami i śmietaną 300 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,</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 talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 305,1 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 325,7 Błonnik pokarmowy [g] 20 Sól [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 72,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-25 piątek	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 jajka ze szczypiorkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE,</u>)	zupa fasolowa z chlebem graham (2 kromki) podstawowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) rizotto mięsne dieta 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) sos koperkowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) sałatka z buraków 150 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>) ogórek świeży 1 porcja 80 g łałatki 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] 2 335,6 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 352,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Sól [g] 13,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 26,2
	1 - dieta podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (<u>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. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) papryka 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 makaronem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, 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>) pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 089,2 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 283,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sól [g] 14,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 60,4
	2 - dieta łatwostrawna	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) bitka schabowa w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) seler gotowany 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>) 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] 2 176 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 265,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sól [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 51,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-26 sobota	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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, 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>) pomidor 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] 2 102,7 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 301,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 14,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 41,6
	1 - dieta podstawowa	płatki owsiane błyskawiczne 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 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>) kotlet drobiowy w płatkach kukurydżianych, pieczone 100 g (<u>JAJ, OZI, ORZ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z kapusty włoskiej 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>) kiełbasa swojska (1 porcja) 70 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) jabłko suszone plastry 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,5 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 285,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sól [g] 12,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,8 suma cukrów prostych [g] 47,7
	2 - dieta łatwstrawna	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (<u>GLU, 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>) kotlet drobiowy w płatkach kukurydżianych, pieczone 100 g (<u>JAJ, OZI, ORZ, 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>) kurczak z bobrownik 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) jabłko suszone plastry 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 225,6 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 285,2 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 14,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 46,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-27 niedziela	6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) papryka 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>) kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych, pieczony 100 g (<u>JAJ, OZI, ORZ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) ziemniaki z wody 220 g surówka z kapusty włoskiej z oliwą 120 g kompot owocowy 200 ml	grejpfrut 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 sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) łatalki 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] 2 057,2 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 303,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sól [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 32,7
----------------------	--	--	--	---	------------------------	---	---	---

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,