

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-04 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-04-28 poniedziałek	1 - dieta podstawowa	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) miód 2 szt 50 g (<u>może zawierać: OZI, SOJ, MLE,</u>) biszkopcy mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) kakao 200 ml (<u>MLE, może zawierać: 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>) fasolka po bretońsku z pieczywem (2 kromki) 180 g (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</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 pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 235,3 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 341,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sól [g] 7,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 49
	2 - dieta łatwostrawna	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) miód 2 szt 50 g (<u>może zawierać: OZI, SOJ, MLE,</u>) biszkopcy mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) kakao 200 ml (<u>MLE, może zawierać: 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>) 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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 377 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 342,4 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 52,7

2025-04-28 poniedziałek	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, 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 herbata 200 ml	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>) 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 gotowana na sypko (2 gałki) 130 g (<u>GLU,</u>) jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, 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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 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] 2 117,4 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Sól [g] 12,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 31,9
	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 ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	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 pieczarkowy 50 g (<u>GLU, 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, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt (<u>GLU, SOJ,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 176,7 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 307,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 66,7
	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 pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	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 jarzynowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, 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>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt (<u>GLU, SOJ,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 386,3 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 329,7 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 86,4

2025-04-29 wtorek	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 ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	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 pieczarkowy 50 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki z wody 220 g 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>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<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] 1 980,7 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 303,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 37,7
	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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa brokułowa z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) naleśniki z serem i jabłkami 2 szt 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,</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>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 g tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 343,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 116,4
	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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa krem z dyni z grzankami (M) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) naleśniki z serem i jabłkami 2 szt 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,</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>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 477,8 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 360,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sól [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 123,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-04 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-30 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłko pieczone 200 g	zupa brokułowa z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron z kurczakiem i cukinią (M) 250 g (<u>GLU,</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>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 g łatutki 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] 2 001,8 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 298,2 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 24
	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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki 220 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>) 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] 2 098,1 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 268,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sól [g] 13 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 51,5
2025-05-01 czwartek	2 - dieta łatwostrawna	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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml mandarynka 80 g	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</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>) 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] 2 251,1 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 274,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sól [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 55

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-04 KUCHNIA OGÓLNA

2025-05-01 czwartek	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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki z wody 220 g kapusta kiszona gotowana 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) kompot owocowy 200 ml	grejfrut 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] 2 028,7 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 280,7 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sól [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 29,1
	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 talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	jabłka deserowe 180 g	kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami i chlebem (2 kromki) 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryba panierowana, pieczona 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) ziemniaki 220 g (<u>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 biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 255,8 Białko ogółem [g] 75,8 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 345 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 117,7
	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 talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	jabłka deserowe 180 g	zupa grysikowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) ryba panierowana, pieczona 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) ziemniaki 220 g (<u>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 biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 291,1 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 332,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 116,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-04 KUCHNIA OGÓLNA

2025-05-02 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	jabłka deserowe 180 g	kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami i chlebem (2 kromki) 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryba panierowana, pieczona 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) ziemniaki z wody 220 g 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 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] 2 096,4 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 314,8 Łącznik pokarmowy [g] 36,4 Sól [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 41,5
2025-05-03 sobota	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>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa krem z groszku zielonego z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) filet drobiowy w sosie paprykowo-pomidorowym (M) 120 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 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 pomidor 1 porcja 80 g pomarańcz 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,2 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 275,1 Łącznik pokarmowy [g] 31,5 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 suma cukrów prostych [g] 68,2
	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 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>) filet drobiowy gotowany 100 g sos koperkowy 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>) kiełbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g pomarańcz 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 111,4 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 280,8 Łącznik pokarmowy [g] 30,4 Sól [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 60,8

2025-05-04 niedziela	2025-05-03 sobota	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>) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa krem z groszku zielonego z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) filet drobiowy w sosie paprykowo-pomidorowym (M) 120 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki z wody 220 g surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 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>) kiełbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 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] 1 897,5 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 290,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 50,1
	2025-05-04 niedziela	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>) serek Almette 2 szt 60 g (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) schabowy kotlet, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</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>) kurczak z bobrownik 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 045,5 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 299 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 73,4
		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>) serek Almette 2 szt 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	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 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>) kurczak z bobrownik 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 061,8 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 290,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 74,9

2025-05-04 niedziela	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>) serek Almette 2 szt 60 g (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) schabowy kotlet, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki z wody 220 g 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>) kurczak z bobrownik 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) talatki 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] 1 982,6 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 304,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 37,1
----------------------	--	---	------------------------------	--	--	---	---	---

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,