

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-18 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-05-12 poniedziałek	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>) 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	jabłka deserowe 180 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) bitka schabowa w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE,</u>) kasza gryczana (2 gałki) 140 g (<u>MLE,</u>) surówka wielowarzynna 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 2 szt 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 034,5 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 265,1 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3 suma cukrów prostych [g] 63,8
	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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa koperkowa z tartym ciastem diety 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) bitka schabowa w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE,</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>) serek Almette 2 szt 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 195 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 264,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 suma cukrów prostych [g] 62,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-18 KUCHNIA OGÓLNA

2025-05-12 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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) bitka schabowa w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE,</u>) kasza gryczana (2 gałki) 140 g (<u>MLE,</u>) surówka wielowarzywna 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>) serek Almette 2 szt 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 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] 2 082,4 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 279,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 suma cukrów prostych [g] 34,8
	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 Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	banan 200 g	Zupa krem z cukinii z grzankami (M) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet z jajka, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) marchewka z groszkiem 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>) szynka z kotła 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] 2 407,4 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 337,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 111,4
	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 Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	banan 200 g	Zupa krem z cukinii z grzankami (M) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet z jajka, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</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 ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 465,8 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 334,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 110,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-18 KUCHNIA OGÓLNA

2025-05-13 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	Zupa krem z cukinii z grzankami (M) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet z jajka, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki z wody 220 g marchewka z groszkiem 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>) szynka z kotła 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE,</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] 2 166 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 290,2 Łącznik pokarmowy [g] 34,2 Sól [g] 12,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 suma cukrów prostych [g] 33,5
	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>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ,</u>) papryka 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) zrazy drobiowe z mięsa mielonego 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczarkowy 50 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) sałata zielona z oliwą 50 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indycy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 046,4 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 270,9 Łącznik pokarmowy [g] 21,3 Sól [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 49
	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 jajka i twarogu 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) zrazy drobiowe z mięsa mielonego 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>) sałata zielona z oliwą 50 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indycy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) kominek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 202 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 299,7 Łącznik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 75,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-18 KUCHNIA OGÓLNA

2025-05-14 środa	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>) 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	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) zrazy drobiowe z mięsa mielonego 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczarkowy 50 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki z wody 220 g sałata zielona z oliwą 50 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>) ogórek świeży 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] 2 042,2 Białko ogółem [g] 76,5 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 299,4 Łonnik pokarmowy [g] 30,3 Sól [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 37,9
	1 - dieta podstawowa	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, 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>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	drożdżówka 60g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, 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 pekińskiej z koperkiem 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa krakowska sucha 50 g serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 289,8 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 329,5 Łonnik pokarmowy [g] 25 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 70,9
	2 - dieta łatwostrawna	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, 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 200 ml	drożdżówka 60g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, 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>) cukinia duszona 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 serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 353,2 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 307 Łonnik pokarmowy [g] 23,9 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 48,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-18 KUCHNIA OGÓLNA

2025-05-15 czwartek	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>) pasta z drobiu 80 g (<u>SEL,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<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>) 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 pekińskiej z koperkiem 120 g 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>) kiełbasa krakowska sucha 50 g serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 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] 2 112,8 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 303,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 36,4
	1 - dieta podstawowa	płatki jęczmienne 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>) biskopky mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) kakao 200 ml (<u>MLE, może zawierać: MLE,</u>)	jabłka deserowe 180 g	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryba panierowana, pieczona 90 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 392,1 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 329,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sól [g] 13,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 65,5
	2 - dieta łatwostrawna	płatki jęczmienne 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>) biskopky mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) kakao 200 ml (<u>MLE, może zawierać: MLE,</u>)	jabłka deserowe 180 g	zupa krem z selera z jabłkiem z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryba panierowana, pieczona 90 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>) 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		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 313,9 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 316,4 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 76

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-18 KUCHNIA OGÓLNA

2025-05-16 piątek	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 biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłko pieczone 200 g	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryba panierowana, pieczona 90 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</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	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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 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] 2 061,6 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 294,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Sól [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 25,6
2025-05-17 sobota	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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL,</u>) papryka 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g 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>) 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>) 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] 2 340 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 304,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 15,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 suma cukrów prostych [g] 48,3
	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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 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>) 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 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 sok warzywny 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 341,6 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 292,3 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 19,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 57,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-18 KUCHNIA OGÓLNA

2025-05-17 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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL,</u>) papryka 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 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>) 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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, LUB,</u>) ogórek kiszony 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] 2 318,6 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 330,7 Źródło pokarmowy [g] 40,1 Sól [g] 15,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 36,8
	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>) serek Almette 2 szt 60 g (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g pomarańcz 200 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>) kiełbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) Salatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 146,4 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 287,1 Źródło pokarmowy [g] 26,5 Sól [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 62,1
2025-05-18 niedziela	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>) serek Almette 2 szt 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g pomarańcz 200 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa z ryż na diety (SW) 300 g (<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 pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) Salatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,8 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 289,8 Źródło pokarmowy [g] 26,7 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 64,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-18 KUCHNIA OGÓLNA

2025-05-18 niedziela	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>) serek Almette 2 szt 60 g (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt 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>) kiełbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) Salatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) 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] 2 082,5 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 299,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sól [g] 13,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 41,1
----------------------	--	--	--	---	------------------------------	---	---	---

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,