

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |                        | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2                                              | 3                                                                                                                                                                                                                                                               | 4  | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 6  | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                | II ŚN                                          | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                           | PD | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                          | PN | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2025-07-21 poniedziałek | 1 - dieta podstawowa   | płatki owsiane<br>błyskawiczne na mleku<br>220 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>chleb graham 4 kromki<br>100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> )<br>masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>pasta z drobiu 80 g<br>( <u>SEL,</u> )<br>pomidor 1 porcja 50 g<br>ogórek kiszony 1 porcja<br>50 g<br>herbata 200 ml | jogurt naturalny 150g 1 szt<br>( <u>MLE,</u> ) | zupa jarzynowa z<br>soczewicą podstawowa<br>300 ml ( <u>MLE, SEL, może<br/>zawierać: GLU, JAJ, SOJ,<br/>MLE, GOR,</u> )<br>racuchy pieczone 2 szt<br>180 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )<br>jogurt owocowy 1 szt<br>( <u>MLE,</u> )<br>kompot owocowy 200 ml        |    | chleb graham 4 kromki<br>100 g ( <u>GLU, SEZ,</u> )<br>masło 15g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>paprykarz rybny 80 g<br>( <u>GLU, RYB, OZI, SOJ,<br/>ORZ, SEL, GOR, SEZ,<br/>ŁUB,</u> )<br>ogórek świeży 1 porcja 80<br>g<br>sałata zielona 1 porcja 35<br>g<br>banan 200 g<br>herbata z cukrem 200 ml |    | <b>Wartość<br/>energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 391,3<br><b>Białko ogółem [g] 97</b><br><b>Tłuszcz [g] 72,1</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 364,4</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g]<br/>28,8</b><br><b>Sól [g] 8,1</b><br><b>Kwasy tłuszczowe<br/>nasycone ogółem [g]<br/>30,3</b><br><b>suma cukrów prostych<br/>[g] 111,6</b>   |
|                         | 2 - dieta łatwostrawna | płatki owsiane<br>błyskawiczne na mleku<br>220 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>chleb pszenny 3 kromki<br>100 g ( <u>GLU,</u> )<br>Masło MAŁE 10 g 1 szt<br>( <u>MLE,</u> )<br>pasta z drobiu 80 g<br>( <u>SEL,</u> )<br>pomidor 1 porcja 80 g<br>herbata 200 ml                               | jogurt naturalny 150g 1 szt<br>( <u>MLE,</u> ) | zupa jarzynowa z<br>ziemniakami diety (SW)<br>300 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,<br/>może zawierać: GLU,<br/>JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> )<br>racuchy pieczone 2 szt<br>180 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )<br>jogurt owocowy 1 szt<br>( <u>MLE,</u> )<br>kompot owocowy 200 ml |    | chleb pszenny 3 kromki<br>100 g ( <u>GLU,</u> )<br>Masło MAŁE 10 g 1 szt<br>( <u>MLE,</u> )<br>paprykarz rybny 80 g<br>( <u>GLU, RYB, OZI, SOJ,<br/>ORZ, SEL, GOR, SEZ,<br/>ŁUB,</u> )<br>pomidor 1 porcja 80 g<br>sałata zielona 1 porcja 35<br>g<br>banan 200 g<br>herbata z cukrem 200 ml     |    | <b>Wartość<br/>energetyczna[kcal] [kcal]</b><br>2 454,8<br><b>Białko ogółem [g] 93,9</b><br><b>Tłuszcz [g] 64,4</b><br><b>Węglowodany ogółem<br/>[g] 369,6</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g]<br/>26,2</b><br><b>Sól [g] 6,9</b><br><b>Kwasy tłuszczowe<br/>nasycone ogółem [g]<br/>26,1</b><br><b>suma cukrów prostych<br/>[g] 113,6</b> |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-21 poniedziałek | 6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów | <p>zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>pastą z drobiu 80 g (<u>SEL,</u>)</p> <p>pomidor 1 porcja 50 g</p> <p>ogórek kiszony 1 porcja 50 g</p> <p>herbata 200 ml</p> | <p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> | <p>zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>makaron z kurczakiem i cukinią (M) 250 g (<u>GLU,</u>)</p> <p>sałatka z buraków 150 g</p> <p>kompot owocowy 200 ml</p>                                                                                                       | <p>jabłka deserowe 180 g</p> | <p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>)</p> <p>ogórek świeży 1 porcja 80 g</p> <p>sałata zielona 1 porcja 35 g</p> <p>sok warzywny 1 szt</p> <p>herbata 200 ml</p> | <p>chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>herbata 200 ml</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br/>2 064,8</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 101,8</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 54,8</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 322,5</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,3</p> <p><b>Sól [g]</b> 10,7</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,7</p>  |
|                         | 1 - dieta podstawowa                               | <p>tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)</p> <p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>)</p> <p>masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>kielbasa krakowska sucha 50 g</p> <p>ogórek kiszony 1 porcja 50 g</p> <p>papryka 1 porcja 50 g</p> <p>herbata z cukrem 200 ml</p>                                                        | <p>nektarynka 80 g</p>                           | <p>zupa krem z cukinii z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>gołąbki 250 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>kompot owocowy 200 ml</p>                          |                              | <p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>)</p> <p>masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>pomidor 1 porcja 80 g</p> <p>ciastka belivita 1 porcja 50 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,</u>)</p> <p>herbata z cukrem 200 ml</p>                    |                                                                                                                       | <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br/>2 055,2</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 87,9</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 63,7</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 310,2</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,7</p> <p><b>Sól [g]</b> 11,1</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,7</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,9</p> |
|                         | 2 - dieta łatwostrawna                             | <p>tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)</p> <p>chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>)</p> <p>masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>kielbasa krakowska sucha 50 g</p> <p>pomidor 1 porcja 80 g</p> <p>herbata z cukrem 200 ml</p>                                                                                                | <p>nektarynka 80 g</p>                           | <p>zupa krem z cukinii z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>rizotto mięsne dieta (M) 300 g (<u>MLE, SEL,</u>)</p> <p>sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, SEL,</u>)</p> <p>kompot owocowy 200 ml</p> |                              | <p>chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>)</p> <p>masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>pomidor 1 porcja 80 g</p> <p>ciastka belivita 1 porcja 50 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,</u>)</p> <p>herbata z cukrem 200 ml</p>                        |                                                                                                                       | <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br/>2 238,4</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 93,8</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 64,2</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 317,9</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,6</p> <p><b>Sól [g]</b> 11,6</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,5</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,8</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-22 wtorek | 6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów | <p>zupa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>kiełbasa krakowska sucha 50 g</p> <p>ogórek kiszony 1 porcja 50 g</p> <p>papryka 1 porcja 50 g</p> <p>herbata 200 ml</p>          | <p>koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE,</u>)</p> | <p>zupa krem z cukinii z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>gołąbki 250 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>kompot owocowy 200 ml</p> | <p>jabłka deserowe 180 g</p> | <p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>pomidor 1 porcja 80 g</p> <p>sok warzywny 1 szt</p> <p>herbata 200 ml</p>                                                        | <p>chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>herbata 200 ml</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br/>1 959,7</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 88,2</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 56,6</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 307,9</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,3</p> <p><b>Sól [g]</b> 12,2</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,7</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,7</p> |
|                   | 1 - dieta podstawowa                               | <p>płatki jęczmienne na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>)</p> <p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>)</p> <p>masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>parówka z szynki 2 szt. 60 g (<u>SOJ,</u>)</p> <p>ogórek świeży 1 porcja 50 g</p> <p>pomidor 1 porcja 50 g</p> <p>herbata z cukrem 200 ml</p>                                   | <p>banan 200 g</p>                                          | <p>zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>pieś z indyka w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE,</u>)</p> <p>ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>sałatka z buraków 150 g</p> <p>kompot owocowy 200 ml</p>                                     |                              | <p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>)</p> <p>masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>)</p> <p>serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>ogórek kiszony 1 porcja 50 g</p> <p>papryka 1 porcja 50 g</p> <p>herbata z cukrem 200 ml</p> |                                                                                                                       | <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br/>2 070,7</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 80,9</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 75,2</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 291,6</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,8</p> <p><b>Sól [g]</b> 10,4</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,3</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 86,7</p> |
|                   | 2 - dieta łatwostrawna                             | <p>płatki jęczmienne na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>)</p> <p>chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>)</p> <p>masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>parówka z szynki 2 szt. 60 g (<u>SOJ,</u>)</p> <p>pomidor 1 porcja 80 g</p> <p>Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>)</p> <p>herbata z cukrem 200 ml</p> | <p>banan 200 g</p>                                          | <p>zupa koperkowa z tartym ciastem diety 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>pieś z indyka w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE,</u>)</p> <p>ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>sałatka z buraków 150 g</p> <p>kompot owocowy 200 ml</p>                               |                              | <p>chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>)</p> <p>masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>)</p> <p>serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>pomidor 1 porcja 80 g</p> <p>herbata z cukrem 200 ml</p>                                         |                                                                                                                       | <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br/>2 262,2</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 85,4</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 76</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 302,9</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,2</p> <p><b>Sól [g]</b> 9,7</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,3</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 88</p>      |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA OGÓLNA

|                  |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-23 środa | 6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów | <p>zupa z płatkami jęczmiennymi 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>parówka z szynki 2 szt. 60 g (<u>SOJ,</u>)</p> <p>ogórek świeży 1 porcja 50 g</p> <p>pomidor 1 porcja 50 g</p> <p>herbata 200 ml</p> | <p>jabłka deserowe 180 g</p>                     | <p>zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>pieś z indyka w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE,</u>)</p> <p>ziemniaki z wody 220 g</p> <p>sałatka z buraków 150 g</p> <p>kompot owocowy 200 ml</p>                                | <p>kefir 1,5% tł. 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> | <p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>)</p> <p>serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>ogórek kiszony 1 porcja 50 g</p> <p>papryka 1 porcja 50 g</p> <p>herbata 200 ml</p> | <p>chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>herbata 200 ml</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br/>1 967</p> <p><b>Białko ogółem [g] 85,7</b></p> <p><b>Tłuszcz [g] 68,7</b></p> <p><b>Węglowodany ogółem [g] 281,2</b></p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g] 29,7</b></p> <p><b>Sól [g] 10,6</b></p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5</b></p> <p><b>suma cukrów prostych [g] 37</b></p>     |
|                  | 1 - dieta podstawowa                               | <p>ryż na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>)</p> <p>bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)</p> <p>masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>dżem 2 szt 50 g</p> <p>brzoskwinia 80 g</p> <p>kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)</p>                                                                                                              | <p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> | <p>barszcz czerwony z jajkiem 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>)</p> <p>ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>marchewka z groszkiem 150 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>kompot owocowy 200 ml</p> |                                           | <p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>)</p> <p>masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>szynka z kotła 50 g</p> <p>sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>herbata z cukrem 200 ml</p>                                                          |                                                                                                                       | <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br/>2 019,9</p> <p><b>Białko ogółem [g] 77,9</b></p> <p><b>Tłuszcz [g] 72,3</b></p> <p><b>Węglowodany ogółem [g] 279,5</b></p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g] 24,2</b></p> <p><b>Sól [g] 11,4</b></p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8</b></p> <p><b>suma cukrów prostych [g] 78,3</b></p> |
|                  | 2 - dieta łatwostrawna                             | <p>ryż na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>)</p> <p>bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)</p> <p>masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>dżem 2 szt 50 g</p> <p>brzoskwinia 80 g</p> <p>kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)</p>                                                                                                              | <p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> | <p>barszcz czerwony z jajkiem 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>)</p> <p>ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>marchewka gotowana 150 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>kompot owocowy 200 ml</p>    |                                           | <p>chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>)</p> <p>masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>kurczak z bobrownik 50 g</p> <p>sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>herbata z cukrem 200 ml</p>                                                         |                                                                                                                       | <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br/>2 078,3</p> <p><b>Białko ogółem [g] 79,2</b></p> <p><b>Tłuszcz [g] 71,7</b></p> <p><b>Węglowodany ogółem [g] 276,9</b></p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g] 22,5</b></p> <p><b>Sól [g] 11</b></p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9</b></p> <p><b>suma cukrów prostych [g] 77,8</b></p>   |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-24 czwartek | 6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów | <p>zupa z ryżem 300 ml (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>udziec indyjski w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>pomidor 1 porcja 80 g</p> <p>herbata 200 ml</p>                                         | <p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> | <p>barszcz czerwony z jajkiem 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>)</p> <p>ziemniaki z wody 220 g</p> <p>marchewka z groszkiem 150 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>kompot owocowy 200 ml</p> | <p>grejpfrut 180 g</p> | <p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>szynka z kotła 50 g</p> <p>sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>herbata 200 ml</p>                             | <p>chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>herbata 200 ml</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br/>1 832,1</p> <p><b>Białko ogółem [g] 79,9</b></p> <p><b>Tłuszcz [g] 57,6</b></p> <p><b>Węglowodany ogółem [g] 281,2</b></p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g] 31,9</b></p> <p><b>Sól [g] 12,9</b></p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9</b></p> <p><b>suma cukrów prostych [g] 31,3</b></p>  |
|                     | 1 - dieta podstawowa                               | <p>płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ,</u>)</p> <p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ,</u>)</p> <p>papryka 1 porcja 50 g</p> <p>pomidor 1 porcja 50 g</p> <p>herbata z cukrem 200 ml</p> | <p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> | <p>zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>łazanki z kapustą 300 g (<u>GLU, MLE,</u>)</p> <p>banan 200 g</p> <p>kompot owocowy 200 ml</p>                                                                         |                        | <p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>)</p> <p>masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>ogórek świeży 1 porcja 80 g</p> <p>jabłka deserowe 180 g</p> <p>herbata z cukrem 200 ml</p> |                                                                                                                       | <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br/>2 378,8</p> <p><b>Białko ogółem [g] 78,4</b></p> <p><b>Tłuszcz [g] 79,2</b></p> <p><b>Węglowodany ogółem [g] 357,5</b></p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g] 39,4</b></p> <p><b>Sól [g] 10,7</b></p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3</b></p> <p><b>suma cukrów prostych [g] 105,1</b></p> |
|                     | 2 - dieta łatwostrawna                             | <p>płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ,</u>)</p> <p>chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>pasta z jajka i ryby 80 g (<u>JAJ, RYB,</u>)</p> <p>pomidor 1 porcja 80 g</p> <p>herbata z cukrem 200 ml</p>                                                              | <p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> | <p>zupa krem z dyni z grzankami (M) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>makaron z serem 250 g (<u>GLU, MLE,</u>)</p> <p>banan 200 g</p> <p>kompot owocowy 200 ml</p>                                                                                     |                        | <p>chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>)</p> <p>masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>pomidor 1 porcja 80 g</p> <p>jabłka deserowe 180 g</p> <p>herbata z cukrem 200 ml</p>           |                                                                                                                       | <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br/>2 346,1</p> <p><b>Białko ogółem [g] 90,1</b></p> <p><b>Tłuszcz [g] 61,1</b></p> <p><b>Węglowodany ogółem [g] 350,7</b></p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g] 27,7</b></p> <p><b>Sól [g] 7,8</b></p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4</b></p> <p><b>suma cukrów prostych [g] 101,4</b></p>  |

|                   |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-25 piątek | 6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów | <p>zupa z płatkami jęczmiennymi 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ,</u>)</p> <p>papryka 1 porcja 50 g</p> <p>pomidor 1 porcja 50 g</p> <p>herbata 200 ml</p> | <p>jabłka deserowe 180 g</p>                     | <p>zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>łazanki z kapustą 300 g (<u>GLU, MLE,</u>)</p> <p>grejpfrut 200 g</p> <p>kompot owocowy 200 ml</p>                                                                                                                                                                       | <p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> | <p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>ogórek świeży 1 porcja 80 g</p> <p>jabłka deserowe 180 g</p> <p>herbata 200 ml</p>          | <p>chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>herbata 200 ml</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br/>2 316,2</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 76,2</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 81,4</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 347,7</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 48,7</p> <p><b>Sól [g]</b> 10,6</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,9</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,4</p> |
|                   | 1 - dieta podstawowa                               | <p>makaron na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>)</p> <p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>)</p> <p>masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>ogórek kiszony 1 porcja 50 g</p> <p>pomidor 1 porcja 50 g</p> <p>herbata z cukrem 200 ml</p>                                                                                       | <p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> | <p>żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>zrazy drobiowe z mięsa mielonego 90 g (<u>GLU, JAJ,</u>)</p> <p>sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>)</p> <p>brokuł gotowany 150 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>kompot owocowy 200 ml</p> |                                                  | <p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>)</p> <p>masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Salatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą 100 g</p> <p>herbata z cukrem 200 ml</p>     |                                                                                                                       | <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br/>2 127,2</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 90,4</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 78,6</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 282,1</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,5</p> <p><b>Sól [g]</b> 12,9</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 39,9</p>   |
|                   | 2 - dieta łatwostrawna                             | <p>makaron na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>)</p> <p>chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>)</p> <p>masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>pomidor 1 porcja 80 g</p> <p>herbata z cukrem 200 ml</p>                                                                                                                               | <p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> | <p>żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>)</p> <p>sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>)</p> <p>jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, SEL,</u>)</p> <p>kompot owocowy 200 ml</p>            |                                                  | <p>chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>)</p> <p>masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>pomidor 1 porcja 80 g</p> <p>sałata zielona 1 porcja 35 g</p> <p>herbata z cukrem 200 ml</p> |                                                                                                                       | <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br/>2 208,9</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 92,8</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 72,7</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 282,4</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32</p> <p><b>Sól [g]</b> 12,5</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,9</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 42,8</p>   |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                      |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------|----------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-27 niedziela | 2025-07-26 sobota    | 6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów | <p>zupa z makaronem 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>ogórek kiszony 1 porcja 50 g</p> <p>pomidor 1 porcja 50 g</p> <p>herbata 200 ml</p>   | <p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> | <p>żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>zrazy drobiowe z mięsa mielonego 90 g (<u>GLU, JAJ,</u>)</p> <p>sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>kasza jęczmienna gotowana na sypko (2 gałki) 130 g (<u>GLU,</u>)</p> <p>brokuł gotowany 150 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>kompot owocowy 200 ml</p> | <p>jabłka deserowe 180 g</p> | <p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Salatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą 100 g</p> <p>herbata 200 ml</p>                   | <p>chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>herbata 200 ml</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br/>2 175,4</p> <p><b>Białko ogółem [g] 90,1</b></p> <p><b>Tłuszcz [g] 72,6</b></p> <p><b>Węglowodany ogółem [g] 313,8</b></p> <p><b>Łącznik pokarmowy [g] 39,4</b></p> <p><b>Sól [g] 12,7</b></p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8</b></p> <p><b>suma cukrów prostych [g] 28,4</b></p> |
|                      | 2025-07-27 niedziela | 1 - dieta podstawowa                               | <p>płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>)</p> <p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>)</p> <p>masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>)</p> <p>ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>ogórek świeży 1 porcja 80 g</p> <p>herbata z cukrem 200 ml</p> | <p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> | <p>zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>kotlet drobiowy w płatkach kukurydźnianych, pieczony 100 g (<u>JAJ, OZI, ORZ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>surówka z kapusty włoskiej z oliwą 150 g</p> <p>kompot owocowy 200 ml</p>                                                         |                              | <p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>)</p> <p>masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>kiełbasa swojska (1 porcja) 70 g</p> <p>pomidor 1 porcja 50 g</p> <p>ogórek kiszony 1 porcja 50 g</p> <p>herbata z cukrem 200 ml</p>                               |                                                                                                                       | <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br/>2 092,9</p> <p><b>Białko ogółem [g] 91,7</b></p> <p><b>Tłuszcz [g] 84,7</b></p> <p><b>Węglowodany ogółem [g] 265,7</b></p> <p><b>Łącznik pokarmowy [g] 22,3</b></p> <p><b>Sól [g] 11,6</b></p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,6</b></p> <p><b>suma cukrów prostych [g] 48</b></p>   |
|                      |                      | 2 - dieta łatwostrawna                             | <p>płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>)</p> <p>chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>)</p> <p>masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>)</p> <p>ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>pomidor 1 porcja 80 g</p> <p>herbata z cukrem 200 ml</p>           | <p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> | <p>zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>kotlet drobiowy w płatkach kukurydźnianych, pieczony 100 g (<u>JAJ, OZI, ORZ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>sałatka z buraków 150 g</p> <p>kompot owocowy 200 ml</p>                                                                          |                              | <p>chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>)</p> <p>masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>kiełbasa krakowska sucha 50 g</p> <p>pomidor 1 porcja 80 g</p> <p>Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>)</p> <p>herbata z cukrem 200 ml</p> |                                                                                                                       | <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br/>2 154,2</p> <p><b>Białko ogółem [g] 91,9</b></p> <p><b>Tłuszcz [g] 69,8</b></p> <p><b>Węglowodany ogółem [g] 279,8</b></p> <p><b>Łącznik pokarmowy [g] 22,1</b></p> <p><b>Sól [g] 10</b></p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7</b></p> <p><b>suma cukrów prostych [g] 51</b></p>     |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                        |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-27 niedziela | 6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów | <p>zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 300 ml (<u>GLU, SEL, może MLE, GOR.</u>)</p> <p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>ogórek świeży 1 porcja 80 g</p> <p>herbata 200 ml</p> | <p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> | <p>zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>)</p> <p>kotlet drobiowy w płatkach kukurydżianych, pieczony 100 g (<u>JAJ, OZI, ORZ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>)</p> <p>ziemniaki z wody 220 g</p> <p>surówka z kapusty włoskiej z oliwą 150 g</p> <p>kompot owocowy 200 ml</p> | <p>grejpfrut 180 g</p> | <p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>kiełbasa krakowska sucha 50 g</p> <p>pomidor 1 porcja 50 g</p> <p>ogórek kiszony 1 porcja 50 g</p> <p>herbata 200 ml</p> | <p>chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ.</u>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>herbata 200 ml</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br/><b>1 937,7</b></p> <p><b>Białko ogółem [g] 86,4</b></p> <p><b>Tłuszcz [g] 62,4</b></p> <p><b>Węglowodany ogółem [g] 286,7</b></p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g] 30,2</b></p> <p><b>Sól [g] 10,9</b></p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8</b></p> <p><b>suma cukrów prostych [g] 33</b></p> |
|----------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **Oznaczenia alergenów:**

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