

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-09-01 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 MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) dżem 2 szt 50 g jabłka deserowe 180 g kakao 200 ml (<u>MLE,</u> <u>może zawierać: MLE,</u>)	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa ziemniaczana z majerankiem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) rizotto mięsne z cukinią i papryką, podstawowe (M) 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem i oliwą 140 g kompot owocowy 200 ml		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>) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 207,7 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 316,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 97
	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 MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) dżem 2 szt 50 g jabłka deserowe 180 g kakao 200 ml (<u>MLE,</u> <u>może zawierać: MLE,</u>)	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa ziemniaczana z majerankiem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) rizotto mięsne dieta (M) 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 107,6 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 107,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-07 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-01 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa ziemniaczana z majerankiem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) rizotto mięsne z cukinią i papryką, podstawowe (M) 300 g (<u>SEL,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem i oliwą 140 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>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ,</u>) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 214,3 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 303,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sól [g] 12 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 42,2
	1 - dieta podstawowa	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kielbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	kapuśniak z kapusty kiszzonej z chlebem (2 kromki) 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z marchwi i selera 150 g (<u>SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml		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>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 993,1 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 53,1 Węglowodany ogółem [g] 320,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 93,2
	2 - dieta łatwostrawna	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kielbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	rosół z lanym ciastem 300 g (<u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z marchwi i selera 150 g (<u>SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 167,9 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 52,4 Węglowodany ogółem [g] 326,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Sól [g] 13,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 94,4

2025-09-02 wtorek	6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z płatkami jęczmiennymi 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kielbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	grejpfrut 180 g	kapuśniak z kapusty kiszonej z chlebem (2 kromki) 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z marchwi i selera 150 g (<u>SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 937,4 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 302,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Sól [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 57,6
	1 - dieta podstawowa	kasza jaglana na mleku 220 ml (<u>MLE,</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 świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 200 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pieś z indyka 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 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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 060,4 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 274,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sól [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 70
	2 - dieta łatwostrawna	kasza jaglana na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</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 Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) 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>) pieś z indyka 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 MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 241,9 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 283,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sól [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 69,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-07 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-03 środa	6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą jaglaną 300 ml (<u>SEL</u>, <u>może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</u>.) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ</u>.) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u>.) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL</u>.) ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 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>.) pierś z indyka w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE</u>.) ziemniaki z wody 220 g sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	kefir 1,5% tł. 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>.) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE</u>.) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ</u>.) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u>.) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 121,4 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 285,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 39,1
	1 - dieta podstawowa	ryż na mleku 220 ml (<u>MLE</u>.) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE</u>.) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u>.) miód 2 szt 50 g brzoskwinia 80 g kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE</u>.)	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>.)	barszcz czerwony z jajkiem 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</u>.) kotlet pożarski, 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 MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u>.) szynka z kotła 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>.) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 028,1 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 300,5 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sól [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 61,1
	2 - dieta łatwostrawna	ryż na mleku 220 ml (<u>MLE</u>.) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE</u>.) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u>.) miód 2 szt 50 g brzoskwinia 80 g kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE</u>.)	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>.)	barszcz czerwony z jajkiem 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</u>.) kotlet pożarski, 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 MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u>.) kurczak z bobrownik 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>.) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 086,5 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 297,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 60,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-07 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-04 czwartek	6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z ryżem 300 ml (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyjski w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	barszcz czerwony z jajkiem 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki z wody 220 g marchewka z groszkiem 150 g (<u>MLE,</u>) 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>) szynka z kotła 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</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] 1 832,1 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 281,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sól [g] 12,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 31,3
	1 - dieta podstawowa	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) łazanki z kapustą 300 g (<u>GLU, MLE,</u>) brzoskwinia 100 g kompot owocowy 200 ml		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 jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 096 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 52,1 Węglowodany ogółem [g] 349,1 Błonnik pokarmowy [g] 43 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 110,2
	2 - dieta łatwostrawna	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</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 80 g tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) 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>) makaron z serem 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) brzoskwinia 100 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 268,8 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 51,1 Węglowodany ogółem [g] 361,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 111,2

2025-09-05 piątek	6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą jęczmienną 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	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>) łazanki z kapustą 300 g (<u>GLU, MLE,</u>) grejpfrut 200 g kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 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] 2 142,2 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 343,8 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 68,3
	1 - dieta podstawowa	makaron na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 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>) zrazy drobiowe z mięsa mielonego 90 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczarkowy 50 g (<u>GLU, MLE,</u>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) brokuł gotowany 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml		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>) Salatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą 100 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 055 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 282,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sól [g] 12,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 39,2
	2 - dieta łatwostrawna	makaron na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 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>) udko gotowane 150 g (<u>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 MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,3 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 269,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 41,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-07 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-06 sobota	6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z makaronem 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 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>) zrazy drobiowe z mięsa mielonego 90 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczarkowy 50 g (<u>GLU, MLE,</u>) kasza jęczmienna gotowana na sypko (2 gałki) 130 g (<u>GLU,</u>) brokuł 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Salatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą 100 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 178 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 313,9 Błonnik pokarmowy [g] 40 Sól [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 27,8
2025-09-07 niedziela	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 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 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>) kotlet drobiowy w płatkach kukurydżianych, pieczony 100 g (<u>JAJ, OZI, ORZ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa swojska (1 porcja) 70 g pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 021,2 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 265,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 48
	2 - dieta łatwstrawna	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa krakowska sucha 50 g serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 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>) kotlet drobiowy w płatkach kukurydżianych, pieczony 100 g (<u>JAJ, OZI, ORZ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 074,1 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 279 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 51

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-07 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-07 niedziela	6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 300 ml (<u>GLU, SEL, może MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kielbasa krakowska sucha 50 g serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 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>) kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych, pieczony 100 g (<u>JAJ, OZI, ORZ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki z wody 220 g surówka z kapusty włoskiej z oliwą 150 g kompot owocowy 200 ml	grejpfrut 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 932,3 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 286,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 33
----------------------	--	---	--	---	------------------------	---	---	---

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,