

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-08-11 poniedziałek	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	jabłka deserowe 180 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) rizotto mięsne z cukinia 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 włoskiej z oliwą 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 075,9 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 295,6 Łonnik pokarmowy [g] 25,4 Sól [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 66,2
	2 - dieta łatwstrawna	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 z cukrem 200 ml	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>) 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>) marchewka gotowana (PLASTRY) 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 115,5 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 285,9 Łonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 69,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-11 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>) pasta z drobiu 80 g (<u>SEL,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (<u>MLE, SEL,</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 włoskiej z oliwą 150 g kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 088,6 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 301,8 Łącznik pokarmowy [g] 28,8 Sól [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 37,2
	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>) kielbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g biskopki mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) herbata z cukrem 200 ml	brzoskwinia 80 g	zupa brokułowa z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) naleśniki z serem i jabłkami 2 szt 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,</u>) jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 044 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 295,8 Łącznik pokarmowy [g] 22,2 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 84,1
	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>) kielbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g biskopki mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) herbata z cukrem 200 ml	brzoskwinia 80 g	zupa grysikowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) naleśniki z serem i jabłkami 2 szt 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,</u>) jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g talarki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,2 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 316,8 Łącznik pokarmowy [g] 21,7 Sól [g] 6,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 84,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-12 wtorek	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>) kielbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa brokułowa z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron z kurczakiem i cukinią (M) 250 g (<u>GLU,</u>) jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, SEL,</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>) pomidor 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] 1 945,7 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 297,7 Łonnik pokarmowy [g] 37,4 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 40,1
	1 - dieta podstawowa	kasza manna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) dżem 2 szt 50 g banan 200 g kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa fasolowa podstawowa (SW) 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pierś z indyka w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z kapusty mieszanej z oliwą 140 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) kielbasa krakowska sucha 50 g ogórek świeży 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 403,8 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 378,7 Łonnik pokarmowy [g] 34,8 Sól [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 141,6
	2 - dieta łatwostrawna	kasza manna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) dżem 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) banan 200 g kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa krem z dyni z tartym ciastem (M) 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 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>) kielbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 387,1 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 371,9 Łonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 145,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-13 środa	6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą manną 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa fasolowa podstawowa (SW) 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, 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 surówka z kapusty mieszanej z 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>) kiełbasa krakowska sucha 50 g ogórek świeży 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 086,1 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 330,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Sól [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 46,5
	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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	gruszka 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 100 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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 103,8 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 299,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Sól [g] 14,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 57,4
	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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa jarzynowa z makaronem na diet (SW) 300 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryba panierowana, pieczona 100 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 176,9 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 306,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 81,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-14 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>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	grejpfrut 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 100 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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 046,2 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 305,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Sól [g] 14,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 24,7
	1 - dieta podstawowa	kasza jaglana na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 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>) udko pieczone 150 g (<u>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z marchwi i jabłka 140 g 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 sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) banan 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 229,1 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 302,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 91,8
	2 - dieta łatwostrawna	kasza jaglana na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	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>) udko pieczone 150 g (<u>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) marchewka gotowana 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) szynka z kotła 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) banan 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 394 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 300,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 suma cukrów prostych [g] 86,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-15 piątek	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>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 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>) udko pieczone 150 g (<u>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki z wody 220 g surówka z marchwi i jabłka 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>) szynka z kotła 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) sok warzywny 1 szt 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] 2 067,3 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 292,3 Łonnik pokarmowy [g] 33,4 Sól [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 49,8
	1 - dieta podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) papryka 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) befszyk drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) 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] 2 190,3 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 293,4 Łonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 12,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 70,6
	2 - dieta łatwostrawna	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) befszyk drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 379,6 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 309,9 Łonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 71,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-16 sobota	6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z ryżem 300 ml (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) papryka 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) befszyk drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</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>) 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] 2 167,5 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 320,1 Łącznik pokarmowy [g] 37,3 Sól [g] 12,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 59,2
2025-08-17 niedziela	1 - dieta podstawowa	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 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>) bitka schabowa w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki 220 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 swojska (1 porcja) 70 g pomidor 1 porcja 80 g Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt (<u>GLU, SOJ,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,9 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 279,7 Łącznik pokarmowy [g] 25,9 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2 suma cukrów prostych [g] 47,1
	2 - dieta łatwostrawna	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) bitka schabowa w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) 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>) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt (<u>GLU, SOJ,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 166,7 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 281,3 Łącznik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 43,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-17 niedziela	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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ.</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml papryka 1 porcja 50 g	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) bitka schabowa w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE.</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE.</u>) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 120 g kompot owocowy 200 ml	grejpfrut 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml sok warzywny 1 szt	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] 1 876,6 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 283,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 40,2
----------------------	--	---	--	---	------------------------	---	---	---

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,