

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-24 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-08-18 poniedziałek	1 - dieta podstawowa	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) pasta z drobiu 80 g (<u>SEL,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłko suszone plastry 1 szt	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) racuchy pieczone 2 szt 180 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 g brzoskwinia 150 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 282,6 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 334 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 83,7
	2 - dieta łatwostrawna	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>) pasta z drobiu 80 g (<u>SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłko suszone plastry 1 szt	zupa krem ziemniaczany z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) racuchy pieczone 2 szt 180 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) jogurt owocowy 1 szt (<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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g brzoskwinia 150 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 392,1 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 349,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 5,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 84,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-24 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-18 poniedziałek	6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pastą z drobiu 80 g (<u>SEL,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron z kurczakiem i cukinią (M) 250 g (<u>GLU,</u>) buraczki na ciepło 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 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] 2 126,6 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 318,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 50,3
	1 - dieta podstawowa	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) szynka z kotła 50 g papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) filet drobiowy w sosie paprykowo-pomidorowym (M) 120 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryż (2 gałki) 130 g (<u>MLE,</u>) brokuł gotowany 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,6 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 304 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sól [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 79,4
	2 - dieta łatwostrawna	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) szynka z kotła 50 g pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa grysikowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) filet drobiowy gotowany 100 g sos koperkowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryż (2 gałki) 130 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336,5 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 326,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 12,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 81,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-24 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-19 wtorek	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>) szynka z kotła 50 g papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) filet drobiowy w sosie paprykowo-pomidorowym (M) 120 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryż gotowany na sypko (2 gałki) 130 g brokuł gotowany 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 992,8 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 283,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sól [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 29,6
	1 - dieta podstawowa	kasza manna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kapusta faszerowana 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczarkowy 50 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) Salatka śledziowa (BUF) 200 g (<u>GLU, JAJ, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB, może zawierać: JAJ,</u>) papryka 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 324,5 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 316,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sól [g] 13,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 74,4
	2 - dieta łatwostrawna	kasza manna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) udko pieczone 150 g (<u>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) 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] 2 281,4 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 293,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 67

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-24 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-20 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>) udziec indyjski w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kapusta faszerowana 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczarkowy 50 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki z wody 220 g sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	grejfrut 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) Salatka śledziowa (BUF) 200 g (<u>GLU, JAJ, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB, może zawierać: JAJ,</u>) papryka 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] 2 276,1 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 334,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Sól [g] 15,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 67,2
	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>) serek Almette 2 szt 60 g (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g drożdżówka 60g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) herbata z cukrem 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>) udziec z indyka pieczony w sosie własnym 100 g (<u>GLU, MLE,</u>) kasza gryczana (2 gałki) 140 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 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa krakowska sucha 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 021,5 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 279,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Sól [g] 12,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 53,7
	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>) serek Almette 2 szt 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml drożdżówka 60g 1 szt (<u>GLU, JAJ, 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>) udziec z indyka pieczony w sosie własnym 100 g (<u>GLU, MLE,</u>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa krakowska sucha 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 176,7 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 277,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sól [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 49,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-24 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-21 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>) serek Almette 2 szt 60 g (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 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>) udziec z indyka pieczony w sosie własnym 100 g (<u>GLU, MLE,</u>) kasza gryczana (2 gałki) 140 g (<u>MLE,</u>) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 150 g kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa krakowska sucha 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 899,6 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 275,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 35,5
2025-08-22 piątek	1 - dieta podstawowa	kasza jęczmienna 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>) miód 2 szt 50 g (<u>może zawierać: OZI, SOJ, MLE,</u>) banan 200 g kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	kefir 1,5% tł. 1 szt (<u>MLE,</u>)	Zupa krem z cukinii z grzankami (M) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet z jajka, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) marchewka z groszkiem 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 361,5 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 345,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 93,4
	2 - dieta łatwostrawna	kasza jęczmienna 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>) miód 2 szt 50 g (<u>może zawierać: OZI, SOJ, MLE,</u>) banan 200 g kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	kefir 1,5% tł. 1 szt (<u>MLE,</u>)	Zupa krem z cukinii z grzankami (M) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet z jajka, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) marchewka gotowana 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek wiejski 150g 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] 2 420,7 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 344,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 93,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-24 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-23 sobota	2025-08-22 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>) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	kefir 1,5% tł. 1 szt (<u>MLE,</u>)	Zupa krem z cukinii z grzankami (M) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet z jajka, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</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>) serek wiejski 150g 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] 2 030,1 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 294,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sól [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 41,9
	2025-08-23 sobota	1 - dieta podstawowa	makaron na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami i chlebem (2 kromki) 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pieczeń rzymska 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) fasolka szparagowa gotowana 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) 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		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 120,5 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 288,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sól [g] 15,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 46,7
		2 - dieta łatwostrawna	makaron na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa krem z selera z jabłkiem z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pieczeń rzymska 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g banan 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 397 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 327,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 13 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 91

2025-08-23 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>) 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	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami i chlebem (2 kromki) 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pieczeń rzymska 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki z wody 220 g fasolka szparagowa gotowana 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>) 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] 2 100,3 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 14,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 35,3
	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>) Pasta śródziemnomorska 80 g (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) 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 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 szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 075,1 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 283,4 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 67,5
	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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) 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>) jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 246 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 284,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 62,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-24 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-24 niedziela	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>) Pasta śródziemnomorska 80g (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) 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 kapusty pekińskiej z koperkiem 120 g kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g 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] 2 017,3 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 298,3 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 46,4
----------------------	--	---	--	--	------------------------------	--	---	---

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,