

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-09-15 poniedziałek	1 - dieta podstawowa	kasza jaglana na mleku 220 ml (MLE,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) masło 15g 1 szt (MLE,) dżem 2 szt 50 g gruszka 180 g kawa zbożowa 200 ml (GLU, MLE,)	jabłko suszone plastry 1 szt	barszcz ukraiński 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) udko pieczone 150 g (SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki 220 g (MLE,) surówka z kapusty mieszanej z oliwą 140 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) masło 15g 1 szt (MLE,) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (RYB, MLE,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 252,3 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 302,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 99,3
	2 - dieta łatwastrawna	kasza jaglana na mleku 220 ml (MLE,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) masło 15g 1 szt (MLE,) dżem 2 szt 50 g jabłka deserowe 180 g kawa zbożowa 200 ml (GLU, MLE,)	jabłko suszone plastry 1 szt	zupa jarzynowa z lany m ciastem diety 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) udko pieczone 150 g (SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki 220 g (MLE,) jarzyna duszona 120 g (MLE, SEL,) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) masło 15g 1 szt (MLE,) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 434,5 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 314 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 suma cukrów prostych [g] 112

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-15 poniedziałek	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>.) udziec indyjski w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>.) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE</u>.)	barszcz ukraiński 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>, <u>może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</u>.) udko pieczone 150 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>, <u>może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</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>.) pastą z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (<u>RYB, MLE</u>.) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ</u>.) herbata 200 ml Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u>.)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 032,9 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 287,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sól [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 46,5
	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>.) kielbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ</u>.) Salatka z roszponką 100 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	kapuśniak z kapusty kiszonej z chlebem (2 kromki) 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>, <u>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 15g 1 szt (<u>MLE</u>.) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>.) serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE</u>.) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ</u>.) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 151 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 313 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 92,6
	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>.) kielbasa szynkowa 50 g (<u>GLU, SOJ</u>.) Salatka z roszponką 100 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa krem z cukini z ziemniakami 250 g (<u>MLE, SEL</u>, <u>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 15g 1 szt (<u>MLE</u>.) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>.) serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE</u>.) pomidor 1 porcja 80 g biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ</u>.) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 370,4 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 323,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 96,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-16 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>) Salatka z roszponką 100 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 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	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 Almette 1 szt 30 g (<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] 2 044,4 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 288,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 43
	1 - dieta podstawowa	ryż 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>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) udziec z indyka pieczony w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE,</u>) kasza gryczana (2 gałki) 140 g (<u>MLE,</u>) sałatka z sałaty zielonej i pomidorów koktajliowych z oliwą 100 g 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 świeży 1 porcja 80 g brzoskwinia 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 149 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 284,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sól [g] 14,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 56,5
	2 - dieta łatwostrawna	ryż 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 herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa z ziemniakami diety (SW) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) udziec z indyka pieczony w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE,</u>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) sałatka z sałaty zielonej i pomidorów koktajliowych z oliwą 100 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 brzoskwinia 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 212,5 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 277,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 56,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-17 środa	6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z ryżem 300 ml (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) udziec z indyka pieczony w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE,</u>) kasza gryczana (2 gałki) 140 g (<u>MLE,</u>) sałatka z sałaty zielonej i pomidorów koktajliowych z oliwą 100 g kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g 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] 2 200,5 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 300,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Sól [g] 15,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 39
	1 - dieta podstawowa	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ,</u>) rogal pszenny 1 szt (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) dżem 2 szt 50 g serek kiri kiri 17 g 1 szt (<u>MLE,</u>) banan 200 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</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>) fasolka szparagowa gotowana 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 ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE,</u>) pomidory koktajlowe 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 320 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 344,6 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sól [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 98,8
	2 - dieta łatwostrawna	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ,</u>) rogal pszenny 1 szt (<u>GLU,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) dżem 2 szt 50 g serek kiri kiri 17 g 1 szt (<u>MLE,</u>) banan 200 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>) 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 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>) szynka z kotła 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE,</u>) pomidory koktajlowe 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 301,4 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 346,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sól [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 103,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-18 czwartek	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>) Pasta śródziemnomorska 80g (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE,</u>)	zupa brokułowa z makaronem 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>) 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>) szynka z kotła 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE,</u>) pomidory koktajlowe 80 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,4 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 295,8 Łącznik pokarmowy [g] 30,4 Sól [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 38,3
	1 - dieta podstawowa	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) masło 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa grochowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) łazanki z kapustą 300 g (<u>GLU, MLE,</u>) banan 200 g 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>) papryka 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 181,9 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 357,6 Łącznik pokarmowy [g] 40 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 103,1
2025-09-19 piątek	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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</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 krem z cukinii z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron z serem 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) banan 200 g 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 jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 375,2 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 357,6 Łącznik pokarmowy [g] 28,7 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 101,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-19 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>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa grochowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) łazanki z kapustą 300 g (<u>GLU, MLE,</u>) sok warzywny 1 szt kompot owocowy 200 ml	grejfrut 200 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>) 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] 2 080,3 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 343,8 Łonnik pokarmowy [g] 48,8 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 59,2
	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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 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>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,4 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 265 Łonnik pokarmowy [g] 25 Sól [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 47
	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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 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>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 293,2 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 284,2 Łonnik pokarmowy [g] 27 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 50,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-21 niedziela	2025-09-20 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 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>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</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] 2 073,6 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 291,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sól [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 35,8
	2025-09-21 niedziela	1 - dieta podstawowa	kasza manna 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) schabowy kotlet, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</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>) kurczak z bobrownik 50 g Salatka z roszponką 100 g talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 022,2 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 272,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sól [g] 13,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 38,1
		2 - dieta łatwostrawna	kasza manna 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</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>)	zupa jarzynowa z ryż na diety (SW) 300 g (<u>MLE, 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 Salatka z roszponką 100 g talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 026 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 266,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sól [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 43

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-21 niedziela	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 indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) schabowy kotlet, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</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	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 Salatka z roszponką 100 g łatki 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] 2 020,1 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 294,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 13,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 23,2
----------------------	--	---	--	--	------------------------	--	---	---

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,