

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-10-13 poniedziałek	1 - dieta podstawowa	ryż na mleku 220 ml (MLE.) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE.) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE.) dżem 2 szt 50 g jabłka deserowe 180 g kakao 200 ml (MLE, może zawierać: MLE.)	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	zupa brokułowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) kotlet pożarski, pieczony 100 g (GLU, JAJ, MLE.) ziemniaki 220 g (MLE.) marchewka z groszkiem 150 g (MLE.) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ.) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE.) udziec indyczy w galarecie 70 g (SOJ, MLE, SEL.) ser topiony 25g 1 szt (MLE.) pomidor 1 porcja 80 g tałatki orkiszowe 15g 1 szt (GLU.) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 155,7 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 89,6
	2 - dieta łatwostrawna	ryż na mleku 220 ml (MLE.) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE.) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE.) dżem 2 szt 50 g jabłka deserowe 180 g kakao 200 ml (MLE, może zawierać: MLE.)	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	zupa krem z cukinii z tartym ciastem (M) 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) kotlet pożarski, pieczony 100 g (GLU, JAJ, MLE.) ziemniaki 220 g (MLE.) marchewka gotowana 150 g (MLE.) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU.) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE.) udziec indyczy w galarecie 70 g (SOJ, MLE, SEL.) ser topiony 25g 1 szt (MLE.) pomidor 1 porcja 80 g tałatki orkiszowe 15g 1 szt (GLU.) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 276,4 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 322,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sól [g] 11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 88,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-13 poniedziałek	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>) kiełbasa krakowska sucha 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa brokułowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, 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	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>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g tałatki 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] 2 022 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 313 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 13 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 34,7
	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>) kurczak z bobrownik 50 g Salatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 100 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	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 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 154,1 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 291,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 88,9
	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>) kurczak z bobrownik 50 g Salatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 100 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	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>) buraczki na ciepło 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,1 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 290,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 88,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-14 wtorek	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>) kurczak z bobrownik 50 g Sałatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 100 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	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 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 żółty 50 g (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 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] 2 100,1 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 279,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 39,1
	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>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	gruszka 150 g	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 MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) szynka z kotła 50 g sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 131,9 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 338,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sól [g] 7,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 suma cukrów prostych [g] 92,8
2025-10-15 środa	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>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 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>) szynka z kotła 50 g pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,7 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 354,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 117,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-15 środa	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>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	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>) 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>) szynka z kotła 50 g 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] 2 037 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 312,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Sól [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 39,3
2025-10-16 czwartek	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 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 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) zrazy drobiowe z mięsa mielonego 90 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kasza gryczana (2 gałki) 140 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 MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 203,1 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 305,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sól [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 44,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-16 czwartek	2 - dieta łatwostrawna	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, 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 sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) marchewka gotowana (PLASTRY) 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>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 368,2 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 315,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 13,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 49,5
	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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) zrazy drobiowe z mięsa mielonego 90 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kasza gryczana gotowana na sypko (2 gałki) 140 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>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</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] 2 257,5 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 324 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 12,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 33,3
2025-10-17 piątek	1 - dieta podstawowa	kasza kukurydziana 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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłko suszone plastry 1 szt	zupa grochowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryz zapiekany z jabłkami 300 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,</u>) jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>) brzoskwinia 80 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 kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 142,8 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 344,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 69,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-17 piątek	2 - dieta łatwostrawna	kasza kukurydziana 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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłko suszone plastry 1 szt	zupa krem z dyni z grzankami (M) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryż zapiekany z jabłkami 300 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,</u>) jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>) brzoskwinia 80 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pasta z jajka i ryby 80 g (<u>JAJ, RYB,</u>) pomidor 1 porcja 80 g Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt (<u>GLU, SOJ,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 280,4 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 352,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sól [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 71,9
	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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa grochowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) rizotto mięsne dieta (M) 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) sos koperkowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) brokuł z wody 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>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ,</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] 2 183,4 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 318,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Sól [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 34,5
	2025-10-18 sobota	1 - dieta podstawowa	makaron drobny 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 z bobrownik 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	gruszka 150 g	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) befsztyk 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 MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) papryka 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-18 sobota	2 - dieta łatwostrawna	makaron drobny 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 z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) befsztyk 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 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 kubus go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 303,9 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 114,9
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z makaronem drobnym 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>) kielbasa szynkowa z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) befsztyk drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki z wody 220 g sałatka z buraków 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 żółty 50 g (<u>MLE,</u>) papryka 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] 1 976,3 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 292,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sól [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 45,6
	2025-10-19 niedziela	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 MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indycki w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) 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>)	rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</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>) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 120 g 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>) ciastka belivita 1 porcja 50 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,</u>) herbata z cukrem 200 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-19 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-19 niedziela	2 - dieta łatwostrawna	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (OZI, MLE, ORZ,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) udziec indyczy w galarecie 70 g (SOJ, MLE, SEL,) serek Almette 1 szt 30 g (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) rosół z makaronem nitki 300 ml (SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) filet drobiowy gotowany 100 g sos koperkowy 50 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ryż (2 gałki) 130 g (MLE,) jarzyna duszona 120 g (MLE, SEL,) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) szynka z kotła 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) ciastka belivita 1 porcja 50 g (GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 193,6 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 302,7 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sól [g] 14,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 44,6
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą manną 300 ml (GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) udziec indyczy w galarecie 70 g (SOJ, MLE, SEL,) serek Almette 1 szt 30 g (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) rosół z makaronem nitki 300 ml (SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) filet drobiowy w sosie paprykowo-pomidorowym (M) 120 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ryż gotowany na sypko (2 gałki) 130 g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 120 g kompot owocowy 200 ml	grejpfrut 150 g	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) szynka z kotła 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 844,2 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 54,9 Węglowodany ogółem [g] 284,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sól [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 39,9

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,