

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-10-20 poniedziałek	1 - dieta podstawowa	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) miód 2 szt 50 g serek kiri kiri 17 g 1 szt (<u>MLE,</u>) talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	jabłka deserowe 180 g	zupa ziemniaczana z majerankiem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) fasolka po bretońsku z pieczywem (2 kromki) 250 g (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta śródziemnomorska 80 g (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 217,2 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 348,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 71,4
	2 - dieta łatwostrawna	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) miód 2 szt 50 g serek kiri kiri 17 g 1 szt (<u>MLE,</u>) talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	jabłka deserowe 180 g	zupa ziemniaczana z majerankiem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pieczeń rzymska 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos koperkowy 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 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 herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 220,6 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 328 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Sól [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 72,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-20 poniedziałek	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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa ziemniaczana z majerankiem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pieczeń rzymska 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos koperkowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kasza jęczmienna gotowana na sypko (2 gałki) 130 g (<u>GLU,</u>) surówka z kapusty czerwonej diety 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>) Pasta śródziemnomorska 80 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] 2 179,5 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 307,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 Sól [g] 12,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 42
	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>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g 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 ciecierzycy i pomidorów z ryżem 300 ml (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) schab pieczony w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z kapusty białej i rzodkiewki 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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 967,9 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 295,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sól [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 47,8
	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>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g 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 kukurzy z ryżem (M) 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) schab pieczony w sosie własnym 120 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 MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) pomidor 1 porcja 80 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 094,9 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 306 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 51,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-21 wtorek	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>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt 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>) schab pieczony w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki z wody 220 g surówka z kapusty białej i rzodkiewki 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, ŁUB,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 883,8 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 297,4 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sól [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 42,6
	1 - dieta podstawowa	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g 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>) wątróbka drobiowa saute z jabłkiem 120 g (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z selera, jabłka i marchewki 120 g (<u>SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) Salatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 100 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 021,6 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 265,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sól [g] 11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 68,1
2025-10-22 środa	2 - dieta łatwostrawna	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g 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>) wątróbka drobiowa saute z jabłkiem 120 g (<u>SEL, 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 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>) Salatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 100 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 184,7 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 262,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sól [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 63,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-23 czwartek	2025-10-22 środa	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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 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>) wątróbka drobiowa saute z jabłkiem 120 g (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki z wody 220 g surówka z selera, jabłka i marchewki 120 g (<u>SEL,</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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) Sałatka z rozszponki i pomidorów koktajlowych 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] 2 065 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 295,6 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 53,2
	2025-10-23 czwartek	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>) kielbasa swojska 70 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU, 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>) surówka z kapusty czerwonej diety 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette 30 g 1 szt (<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] 2 081,6 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 89,3
		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>) kielbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 80 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU, 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>) 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette 30 g 1 szt (<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] 2 146,7 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 316,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 86,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-23 czwartek	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>) kiełbasa krakowska sucha 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE,</u>)	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pieś z indyka w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki z wody 220 g surówka z kapusty czerwonej diety 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 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] 1 898,2 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 293,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sól [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 51,9
	1 - dieta podstawowa	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ,</u>) rogal pszenny 1 szt (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa krem z dyni z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, 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>) 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 MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) dżem 1/1 25 g 1 szt sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 236,8 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 317,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Sól [g] 11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 49,4
	2 - dieta łatwostrawna	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ,</u>) rogal pszenny 1 szt (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa krem z dyni z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, 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>) 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>) dżem 1/1 25 g 1 szt sałata zielona 1 porcja 35 g pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 316,5 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 329,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 61,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-24 piątek	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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa krem z dyni z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, 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	jabłka deserowe 180 g	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>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 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] 2 092,5 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 302,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 29
	1 - dieta podstawowa	makaron drobny 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>) udziec indyczy w galarecie kg 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</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>)	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, 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>) brokuł gotowany 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ,</u>) papryka 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 185,3 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 306,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sól [g] 13,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 62
2025-10-25 sobota	2 - dieta łatwostrawna	makaron drobny 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>) udziec indyczy w galarecie kg 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>)	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, 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>) jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 169,7 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 314,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 56,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-25 sobota	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>) udziec indyczy w galarecie kg 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) 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>) brokuł gotowany 150 g (<u>MLE,</u>) 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>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ,</u>) papryka 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 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] 2 285,2 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 325,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Sól [g] 13,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 45,5
	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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	gruszka 180 g	zupa ogórkowa 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 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>) jabłko suszone plastry 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 066,5 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 286,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 13,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 63
2025-10-26 niedziela	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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa jarzynowa z ryż na diety (SW) 300 g (<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 MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa krakowska sucha 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) jabłko suszone plastry 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 285,5 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 308,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 85,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-26 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>) serek wiejski 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 ogórkowa 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 selera 150 g (<u>SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml	grejpfrut 200 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>) 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] 2 067,7 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 307,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Sól [g] 14,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 61,8
----------------------	--	---	------------------------------	--	------------------------	---	---	---

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,