

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-02 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-10-27 poniedziałek	1 - dieta podstawowa	płatki owsiane błyskawiczne 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>) dżem 2 szt 50 g biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	jabłka deserowe 180 g	zupa brokułowa z grzankami 300 ml (<u>GLU,</u> <u>MLE, SEL, może</u> <u>zawierać: GLU, JAJ, SOJ,</u> <u>MLE, GOR,</u>) bitka schabowa w sosie własnym 120 g (<u>GLU,</u> <u>MLE,</u>) kluska śląska 250 g (<u>JAJ,</u> <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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 279,5 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 363,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 118,3
	2 - dieta łatwostrawna	płatki owsiane błyskawiczne 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>) dżem 2 szt 50 g biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	jabłka deserowe 180 g	Zupa krem z cukinii z grzankami (M) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może</u> <u>zawierać: GLU, JAJ, SOJ,</u> <u>MLE, GOR,</u>) bitka schabowa w sosie własnym 120 g (<u>GLU,</u> <u>MLE,</u>) kluska śląska 250 g (<u>JAJ,</u> <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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 349,5 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 372,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 119,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-02 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-27 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa brokułowa z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) bitka schabowa w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE,</u>) kluska śląska 250 g (<u>JAJ, MLE,</u>) 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</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] 2 266,7 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 331,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sól [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 44,1
	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>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	brzoskwinia 80 g	barszcz ukraiński 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) naleśniki z serem i jabłkami 2 szt 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,</u>) jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 g Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt (<u>GLU, SOJ,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 053,7 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 316,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 86,6
	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>) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	brzoskwinia 80 g	zupa grysikowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) naleśniki z serem i jabłkami 2 szt 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,</u>) jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt (<u>GLU, SOJ,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 191,6 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 319,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 84,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-02 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-28 wtorek	6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą jęczmienną 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	barszcz ukraiński 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron z kurczakiem i cukinią (M) 250 g (<u>GLU,</u>) marchewka gotowana 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 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] 1 890,2 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 47,9 Węglowodany ogółem [g] 306,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 37,5
	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>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłko suszone plastry 1 szt	zupa fasolowa z chlebem graham (2 kromki) podstawowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) gołąbki 280 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</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 biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,8 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 328,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sól [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 27,4
	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>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt 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>) 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>) 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) herbata 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 157,8 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 317 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 26,6

2025-10-29 środa	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>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE,</u>)	zupa fasolowa z chlebem graham (2 kromki) podstawowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) gotówki 280 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</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>) 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] 2 277,5 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 364,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Sól [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 40,5
2025-10-30 czwartek	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>) 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>)	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) zrazy drobiowe z mięsa mielonego 90 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczarkowy 50 g (<u>GLU, MLE,</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 MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa krakowska sucha 50 g papryka 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,4 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 302,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sól [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 73,8
	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>) 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>)	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos koperkowy 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 MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 209 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 300,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sól [g] 12,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 81,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-02 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-30 czwartek	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>) 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 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>) zrazy drobiowe z mięsa mielonego 90 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczarkowy 50 g (<u>GLU, MLE,</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>) kiełbasa krakowska sucha 50 g 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] 2 145,4 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 309,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sól [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 43,4
	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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	mus owocowy 1 szt	zupa grochowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) łazanki z kapustą 400 g (<u>MLE,</u>) banan 200 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 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 158,6 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 340,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 68,5
	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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	mus owocowy 1 szt	zupa krem z dyni z ryżem (M) 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron nitki z serem 250 g (<u>MLE,</u>) banan 200 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 jabłka deserowe 180 g herbata 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 285,1 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 342,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 83,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-02 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-31 piątek	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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</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>) łazanki z kapustą 300 g (<u>MLE,</u>) sok warzywny 1 szt 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</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] 2 128,7 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 326,2 Łącznik pokarmowy [g] 40,4 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 43,8
	1 - dieta podstawowa	płatki jęczmienne 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>) papryka 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 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>) kotlet drobiowy w płatkach kukurydżianych, pieczony 100 g (<u>JAJ, OZI, ORZ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki 220 g (<u>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 MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa swojska (1 porcja) 70 g 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] 2 057,3 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 299,6 Łącznik pokarmowy [g] 28,9 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 69,1
	2 - dieta łatwstrawna	płatki jęczmienne 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 jabłka deserowe 180 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>) kotlet drobiowy w płatkach kukurydżianych, pieczony 100 g (<u>JAJ, OZI, ORZ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</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>) kurczak z bobrownik 50 g 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] 2 099 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 294,2 Łącznik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 63,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-02 KUCHNIA OGÓLNA

2025-11-01 sobota	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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata 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>) kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych, pieczony 100 g (<u>JAJ, OZI, ORZ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z marchwi i selera 150 g (<u>SEL,</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>) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 070,8 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 325,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 58
	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 indyjski w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g baton zbożowy 40g 1 szt (<u>GLU, może zawierać: OZI, MLE,</u>) herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) sznycel drobiowy, pieczony 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>) 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] 2 134 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 302,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sól [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 66,6
2025-11-02 niedziela	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 indyjski w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) sznycel drobiowy, pieczony 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>) 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] 2 169,2 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 294 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sól [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 68,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-02 KUCHNIA OGÓLNA

2025-11-02 niedziela	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 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) sznycel drobiowy, pieczony 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>) 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] 2 049,6 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 301,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sól [g] 14,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 45,5
----------------------	--	---	------------------------------	---	--	---	---	---

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,