

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-11-24 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 serek kiri kiri 17 g 1 szt (<u>MLE,</u>) jabłka deserowe 180 g kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	żurek z jajkiem 300 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> <u>SEL, może zawierać:</u> <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> <u>GOR,</u>) pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos paprykowo-pomidorowy (M) 80 g (<u>GLU, MLE,</u> <u>SEL, może zawierać:</u> <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> <u>GOR,</u>) kluska śląska 250 g (<u>JAJ,</u> <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 MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ,</u> <u>ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u> <u>ŁUB,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 236,2 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 320,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sól [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 85,4
	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 serek kiri kiri 17 g 1 szt (<u>MLE,</u>) jabłka deserowe 180 g kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	żurek z jajkiem 300 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> <u>SEL, może zawierać:</u> <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u> <u>GOR,</u>) pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos koperkowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ,</u> <u>MLE, GOR,</u>) kluska śląska 250 g (<u>JAJ,</u> <u>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 MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ,</u> <u>ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u> <u>ŁUB,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 354,4 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 338,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sól [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 84,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

2025-11-24 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>) Pasta śródziemnomorska 80 g (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	żurek z jajkiem 300 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos paprykowo-pomidorowy (M) 80 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kluska śląska 250 g (<u>JAJ, 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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, LUB,</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] 2 176,1 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 318,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 34,7
	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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 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>) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) mandarynka 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>) kurczak z bobrownik 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 997 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 291,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 49,6
	2 - dieta łatwostrawna	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ,</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 pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) mandarynka 80 g 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 tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 143,6 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 294,1 Błonnik pokarmowy [g] 19 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 51

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

2025-11-25 wtorek	6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z płatkami jęczmiennymi 300 ml (<u>GLU, SEL, może</u>) <u>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 herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE,</u>)	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może</u> <u>zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) marchewka gotowana (PLASTRY) 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>) kurczak z bobrownik 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 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] 2 136,2 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 317 Łonnik pokarmowy [g] 34,2 Sól [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 44
	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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	Zupa krem z cukinii z grzankami (M) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może</u> <u>zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) udko pieczone 150 g (<u>SOJ, SEL, GOR, może</u> <u>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 biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Salatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 100 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,6 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 300,1 Łonnik pokarmowy [g] 25,8 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 87
	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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	Zupa krem z cukinii z grzankami (M) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może</u> <u>zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) udko pieczone 150 g (<u>SOJ, SEL, GOR, może</u> <u>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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Salatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 100 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 381,3 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 331,4 Łonnik pokarmowy [g] 27,7 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 114,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

2025-11-26 środa	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>) udziec indyjski w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	Zupa krem z cukinii z grzankami (M) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) udko pieczone 150 g (<u>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki 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 biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Salatka z roszponki 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] 2 091,6 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 288,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 37,1
	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>) kielbasa szynkowa z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	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 żółty 50 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 191,1 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 335,5 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sól [g] 13,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 54,3
	2 - dieta łatwostrawna	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>) kielbasa szynkowa z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	zupa jarzynowa z ziemniakami diety (SW) 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>) seler gotowany 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 żółty 50 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</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] 2 147,6 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 296,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 51,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

2025-11-27 czwartek	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 z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	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	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 kiszony 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] 2 362,5 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 359,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Sól [g] 15 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 43,5
	1 - dieta podstawowa	makaron drobny na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) rogal pszenny 1 szt (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) dżem 2 szt 50 g banan 200 g kakao 200 ml (<u>MLE, może zawierać: MLE,</u>)	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet z jajka, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) marchewka z groszkiem 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 256,3 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 344,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 117
	2 - dieta łatwostrawna	makaron drobny na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) rogal pszenny 1 szt (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) dżem 2 szt 50 g banan 200 g kakao 200 ml (<u>MLE, może zawierać: MLE,</u>)	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>) kotlet z jajka, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) marchewka gotowana 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pasta z jajka i twarogu 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 452,6 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 359,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 133

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

2025-11-28 piątek	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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet z jajka, 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>) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 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] 2 004,7 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 292,7 Łącznik pokarmowy [g] 34 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 40,1
	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>) udziec indyjski w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 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>) pieczeń rzymska 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczarkowy 50 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło 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] 2 214,9 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Łącznik pokarmowy [g] 35,5 Sól [g] 13,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 70,5
	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>) udziec indyjski 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 krem z dyni z makaronem (M) 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pieczeń rzymska 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos jarzynowy 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 jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany ogółem [g] 309,5 Łącznik pokarmowy [g] 28,6 Sól [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 70,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

2025-11-29 sobota	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>) udziec indyjski w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 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>) pieczeń rzymska 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczarkowy 50 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki z wody 220 g sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	grejpfrut 180 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 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] 2 249,5 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 346,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 Sól [g] 12,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 55,6
	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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) filet drobiowy gotowany 100 g sos słodko-kwaśny 50 g (<u>SEL,</u>) ryż (2 gałki) 130 g (<u>MLE,</u>) surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem i oliwą 140 g 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 sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 151,1 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 314,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sól [g] 13,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 86,5
	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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	rosół z lanym ciastem 300 g (<u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) filet drobiowy gotowany 100 g sos koperkowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryż (2 gałki) 130 g (<u>MLE,</u>) jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kurczak z bobrownik 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 151,7 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 305,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sól [g] 16,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 80,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

2025-11-30 niedziela	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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g śalatkę orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) filet drobiowy gotowany 100 g sos słodko-kwaśny 50 g (<u>SEL,</u>) ryż gotowany na sypko (2 gałki) 130 g surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem i oliwą 140 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>) kurczak z bobrownik 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>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 091,2 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 317,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Sól [g] 14,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 47
----------------------	--	---	------------------------------	---	--	--	---	--

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,