

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-12-08 poniedziałek	1 - dieta podstawowa	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ,</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 Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) jabłka deserowe 180 g kakao 200 ml (<u>MLE, może zawierać: MLE,</u>)	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>) surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 277,8 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 332,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sól [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 83,1
	2 - dieta łatwostrawna	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ,</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 Almette 30 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, 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>) kluska śląska 250 g (<u>JAJ, 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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 469,8 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 361,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sól [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 90,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA OGÓLNA

2025-12-08 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	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>) surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 120 g 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>) 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] 2 294,3 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 321,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sól [g] 13,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 36,2
	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>) kiełbasa krakowska sucha 50 g serek kiri kiri 17 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) bitka schabowa w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE,</u>) kasza gryczana (2 gałki) 140 g (<u>MLE,</u>) sałatka z sałaty zielonej i pomidorów koktajliowych z oliwą 100 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt (<u>GLU, SOJ,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 039 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 293,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 46,9
	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>) kiełbasa krakowska sucha 50 g serek kiri kiri 17 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) bitka schabowa w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE,</u>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) sałatka z sałaty zielonej i pomidorów koktajliowych z oliwą 100 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt (<u>GLU, SOJ,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 275,2 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 60,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA OGÓLNA

2025-12-09 wtorek	6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z płatkami jęczmiennymi 300 ml (<u>GLU, SEL, może MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kielbasa krakowska sucha 50 g serek kiri kiri 17 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) bitka schabowa w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE,</u>) kasza gryczana (2 gałki) 140 g (<u>MLE,</u>) sałatka z sałaty zielonej i pomidorów koktajliowych z oliwą 100 g kompot owocowy 200 ml	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>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 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] 2 043,9 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 302,9 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 36,3
	1 - dieta podstawowa	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło 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 sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	kapuśniak z kapusty kiszzonej z chlebem (2 kromki) 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z marchwi i selera 150 g (<u>SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml		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 papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,5 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 301 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 93,1
	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 żółty 50 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa grysikowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z marchwi i selera 150 g (<u>SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 357 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 325,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 94,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA OGÓLNA

2025-12-11 czwartek	2025-12-10 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 żółty 50 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE,</u>)	kapuśniak z kapusty kiszzonej z chlebem (2 kromki) 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z marchwi i selera 150 g (<u>SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml	grejpfrut 200 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g 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] 2 119,5 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 288,5 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sól [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 46
	2025-12-11 czwartek	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>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ,</u>) papryka 1 porcja 80 g mandarynka 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>) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z kapusty włoskiej i rzodkiewki 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>) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 185,6 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 72,9
		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 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa krem z cukinii z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) udko gotowane 150 g (<u>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>) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 184,3 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 292,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 76,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA OGÓLNA

2025-12-11 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>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ,</u>) papryka 1 porcja 50 g sok warzywny 1 szt 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>) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki z wody 220 g surówka z kapusty włoskiej i rzodkiewki z oliwą 150 g kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 200 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 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] 2 178 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 328,9 Łącznik pokarmowy [g] 41,7 Sól [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 44,2
	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 80 g mandarynka 80 g herbata 200 ml	drożdżówka 60g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 ml (<u>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>) 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>) jabłko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,2 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 331,6 Łącznik pokarmowy [g] 24 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 73
2025-12-12 piątek	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 mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml	drożdżówka 60g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	zupa krem ziemniaczany z grzankami 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>) 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 biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 356,4 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany ogółem [g] 374,8 Łącznik pokarmowy [g] 23 Sól [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 86,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA OGÓLNA

2025-12-12 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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g papryka 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>) pulpet rybny zapiekany w sosie śmietanowym 120 g (<u>GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL, GOR,</u>) ziemniaki z wody 220 g surówka z kiszonej kapusty 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</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] 2 204 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Łącznik pokarmowy [g] 34,7 Sól [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 44,4
	1 - dieta podstawowa	ryż na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) papryka 1 porcja 80 g banan 200 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, 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>) surówka wielowarzywna z oliwą 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 213,2 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Łącznik pokarmowy [g] 26,3 Sól [g] 12,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 89,1
	2 - dieta łatwostrawna	ryż na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g banan 200 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>) 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>) 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>) Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 310,6 Łącznik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 13,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 85,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA OGÓLNA

2025-12-13 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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, 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 surówka wielowarzynna z oliwą 120 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 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] 2 113,1 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 308,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 12,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 47,7
2025-12-14 niedziela	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>) Pasta śródziemnomorska 80 g (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa brokułowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) roladki drobiowe z fileta z jarzynami 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy 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 graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa swojska (1 porcja) 70 g papryka 1 porcja 80 g mandarynka 80 g talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 075,6 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 287,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sól [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 63
	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>) Pasta śródziemnomorska 80 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa brokułowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) roladki drobiowe z fileta z jarzynami 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy 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 mandarynka 80 g talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 230,8 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 317,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 90

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 KUCHNIA OGÓLNA

2025-12-14 niedziela	6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 300 ml (<u>GLU, SEL, może</u> <u>zawierać: GLU, JAJ, SOJ,</u> <u>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>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa brokułowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU,</u> <u>JAJ, MLE, SEL, może</u> <u>zawierać: GLU, JAJ, SOJ,</u> <u>MLE, GOR.</u>) roladki drobiowe z fileta z jarzynami 100 g (<u>MLE,</u> <u>SEL.</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może</u> <u>zawierać: GLU, JAJ, SOJ,</u> <u>MLE, GOR.</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE.</u>) sałatka z buraków 150 g 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 papryka 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 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] 2 057,2 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 300,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe nasyczone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 42,6
----------------------	--	--	--	--	-----------------	--	---	--

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,