

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-12-15 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 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	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>) makaron z sosem bolońskim 250 g (<u>GLU,</u>) kalafior 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>) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 323 Łonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 75,2
	2 - dieta łatwstrawna	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 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa krem z dyni z grzankami (M) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron z sosem bolońskim 250 g (<u>GLU,</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>) pasta z drobiu 80 g (<u>SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 188,5 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 317,7 Łonnik pokarmowy [g] 27,3 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 80,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA OGÓLNA

2025-12-15 poniedziałek	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>) serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 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>) makaron z sosem bolońskim 250 g (<u>GLU,</u>) kalafior gotowany 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>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: 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] 2 221,7 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 325,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 35,8
	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>) szynka z kotła 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 332,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 81,3
	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>) szynka z kotła 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa krem z selera z jabłkiem z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet pożarski, 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 392,2 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 329,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 88,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA OGÓLNA

2025-12-16 wtorek	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>) szynka z kotła 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 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>) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki z wody 220 g marchewka z groszkiem 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	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>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 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] 2 178 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 310,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 39,3
	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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) papryka 1 porcja 80 g pomarańcz 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>) filet drobiowy w sosie paprykowo-pomidorowym (M) 150 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryż (2 gałki) 130 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>) kurczak z bobrownik 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 988,2 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 276,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sól [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 63,7
	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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g pomarańcz 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>) 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>) 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 ciastka belivita 1 porcja 50 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 332,8 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 317,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sól [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 69,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA OGÓLNA

2025-12-17 środa	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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) papryka 1 porcja 80 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>) filet drobiowy w sosie paprykowo-pomidorowym (M) 150 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryż gotowany na sypko (2 gałki) 130 g fasolka szparagowa z wody 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>) kurczak z bobrownik 50 g ogórek świeży 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] 1 951,3 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 280,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sól [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 35,1
	1 - dieta podstawowa	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) banan 200 g herbata z cukrem 200 ml	jabłko suszone plastry 1 szt	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] 2 223 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sól [g] 11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 89,4
	2 - dieta łatwostrawna	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) bułka pszenna 100g 1 szt (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) banan 200 g herbata z cukrem 200 ml	jabłko suszone plastry 1 szt	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>) 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>) 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] 2 317,4 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 316,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sól [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 86,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA OGÓLNA

2025-12-18 czwartek	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 pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<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	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) 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] 1 988,4 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 272,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sól [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 45,1
	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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) dżem 1/1 25 g 1 szt 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>) kotlet z jajka, 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>) pastą z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,5 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 279,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 58
	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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) dżem 1/1 25 g 1 szt 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>) kotlet z jajka, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki z wody 220 g 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>) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) mandarynka 80 g tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 248,6 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 313,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 61,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA OGÓLNA

2025-12-19 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 żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 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>) kotlet z jajka, 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	grejpfrut 200 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>) 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] 2 018,4 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 284,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 34,1
	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>) kielbasa krakowska sucha 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 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>) befszyk drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 117,8 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 333,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Sól [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 67,4
	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>) kielbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) befszyk drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 878,1 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 258,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 66,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA OGÓLNA

2025-12-21 niedziela	2025-12-20 sobota	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą kukurydzianą 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 świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g 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>) befsztyk drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki 220 g (<u>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>) 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] 2 240 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 347,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Sól [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 38,5
	2025-12-21 niedziela	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 homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<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 krem z groszku zielonego z grzankami 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 220 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 szynkowa z bobrownik 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 156 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 288,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 76,2
		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 homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<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 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 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>) kurczak z bobrownik 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) kubuś go 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 308,3 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 296,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sól [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 73,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA OGÓLNA

2025-12-21 niedziela	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kasza manna 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) 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 groszku zielonego z grzankami 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 pekińskiej ze słonecznikiem i oliwą 140 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>) kiełbasa szynkowa 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>) herbata 200 ml Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 140,4 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 295,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Sól [g] 13,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 45,6
----------------------	--	--	--	--	------------------------------	--	---	--

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,