

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2025-12-22 poniedziałek	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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa ziemniaczana z majerankiem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) fasolka po bretońsku z pieczywem (2 kromki) 250 g (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) dżem 1/1 25 g 1 szt ogórek świeży 1 porcja 80 g mandarynka 60 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 117,5 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 321,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 73,3
	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>) udziec indyczy 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	jabłka deserowe 180 g	zupa ziemniaczana z majerankiem 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>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) dżem 1/1 25 g 1 szt pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 60 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 119,2 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 290,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 75,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA OGÓLNA

2025-12-22 poniedziałek	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>) udziec indyjski w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa ziemniaczana z majerankiem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) bitka schabowa w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE,</u>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, SEL,</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>) 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] 2 051,2 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 290,4 Łącznik pokarmowy [g] 43,1 Sól [g] 12,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 39,1
	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>) kielbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	krem z ciecierzycy i pomidorów z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, 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>) brokuł gotowany 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 058 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 296,7 Łącznik pokarmowy [g] 33,6 Sól [g] 13,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 44,8
	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>) kielbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa koperkowa z lanym ciastem 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pieczeń rzymska 100 g (<u>GLU, JAJ,</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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,4 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 290,6 Łącznik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 50,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA OGÓLNA

2025-12-23 wtorek	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>) kielbasa krakowska sucha 50 g papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	krem z ciecierzycy i pomidorów z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, 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>) brokuł 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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 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] 2 181,9 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 322,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Sól [g] 13,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 33,2
	1 - dieta podstawowa	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>) dżem 2 szt 50 g serek kiri kiri 17 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	jabłka deserowe 180 g	żurek z grzybami z chlebem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryba panierowana, pieczona 90 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) kapusta kiszona gotowana z grochem 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 064,3 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 294,3 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 80,4
	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>) dżem 2 szt 50 g serek kiri kiri 17 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	jabłka deserowe 180 g	zupa grysikowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) ryba panierowana, pieczona 90 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,8 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 299,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 86,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA OGÓLNA

2025-12-24 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) serek kiri kiri 17 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	żurek z grzybami z chlebem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryba panierowana, pieczona 90 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) kapusta kiszona gotowana z grochem 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</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>) serek wiejski 150g 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] 2 021,4 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 278,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 25,4
	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>) kurczak z bobrownik 50 g Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem i cytryną 200 ml	ciasto 60 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, 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>) marchewka gotowana 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa swojska (1 porcja) 70 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) pomarańcz 200 g herbata z cukrem i cytryną 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 054,5 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 288,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sól [g] 13 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 66,5
	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>) kurczak z bobrownik 50 g Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 60 g	ciasto 60 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, 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>) marchewka gotowana 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa krakowska sucha 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) pomarańcz 200 g herbata z cukrem i cytryną 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 078,6 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 285,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 62,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA OGÓLNA

2025-12-25 czwartek	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>) kurczak z bobrownik 50 g Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	sok warzywny 1 szt talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>)	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może</u> <u>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 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	grejfrut 200 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa krakowska sucha 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) jabłka deserowe 200 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 181,8 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 334,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 Sól [g] 14,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 62,9
	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. 140 g (<u>SOJ, SEL,</u>) papryka 1 porcja 80 g mandarynka 60 g herbata z cukrem i cytryną 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>) bitka schabowa w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki z wody 220 g 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>) pomidor 1 porcja 80 g talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem i cytryną 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,4 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 281,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sól [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 58,7
	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. 140 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 60 g herbata z cukrem i cytryną 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>) bitka schabowa w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE,</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 ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem i cytryną 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 338 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 281,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sól [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 57,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA OGÓLNA

2025-12-26 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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL,</u>) papryka 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt 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>) bitka schabowa w sosie własnym 120 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>) szynka z kotła 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 215,2 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 300,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 45,7
	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>) 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 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>) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) jabłka deserowe 180 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>) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 189,5 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 326 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sól [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 58,3
	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>) udziec indyczy 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 grzankami (M) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) jabłka deserowe 180 g 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 ryby 80 g (<u>JAJ, RYB,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 107,7 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 307 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 62,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA OGÓLNA

2025-12-27 sobota	6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 300 ml (GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) udziec indyczy w galarecie 70 g (SOJ, MLE, SEL,) ser topiony 25g 1 szt (MLE,) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	zupa grochowa 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (GLU, MLE,) jarzyna duszona 120 g (MLE, SEL,) kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) sałatka śledziowa 100 g (JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ,) pomidor 1 porcja 80 g tałatki orkiszowe 15g 1 szt (GLU,) herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 305,4 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 337,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 Sól [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 34,7
	1 - dieta podstawowa	ryż na mleku 220 ml (MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Serek Almette 30 g 1 szt (MLE,) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (GLU, JAJ,) ziemniaki 220 g (MLE,) surówka z kapusty mieszanej z oliwą 140 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) jabłko suszone plastry 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 992,8 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 275,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 48,3
	2 - dieta łatwostrawna	ryż na mleku 220 ml (MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Serek Almette 30 g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	krupnik z kaszą jęczmienną diety 300 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (GLU, JAJ,) ziemniaki 220 g (MLE,) marchewka gotowana (PLASTRY) 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kurczak z bobrownik 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) jabłko suszone plastry 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 105,3 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 276,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 46,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA OGÓLNA

2025-12-28 niedziela	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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	krupnik z kaszą jaglaną podstawowa (SW) 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>) surówka z kapusty mieszanej z oliwą 140 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>) 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>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 091,3 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 300,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 14 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 42,8
----------------------	--	---	--	--	------------------------	--	---	---

Oznaczenia alergenów:

GLU	- Zboża zawierające gluten,
SKR	- Skorupiaki i pochodne,
JAJ	- Jaja i pochodne,
RYB	- Ryby i pochodne,
OZI	- Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ	- Soja i pochodne,
MLE	- Mleko i pochodne,
ORZ	- Orzechy,
SEL	- Seler i pochodne,
GOR	- Gorczyca i pochodne,
SEZ	- Nasiona sezamu i pochodne,
SO2	- Dwutlenek siarki, siarczyny,
ŁUB	- Łubin i pochodne,
MCK	- Mięczaki i pochodne,