

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2026-01-01 czwartek	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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 1 porcja 50 g pomarańcz 200 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) schab pieczony w sosie własnym 120 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>) kielbasa swojska (1 porcja) 70 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,6 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 293 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sól [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 65,1
	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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa z ryżem na diety (SW) 300 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) schab pieczony w sosie własnym 120 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>) kielbasa krakowska sucha 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 161,5 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 295,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 68,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-01 czwartek	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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 1 porcja 50 g sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) schab pieczony w sosie własnym 120 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	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa krakowska sucha 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) 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] 2 094,4 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 306,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sól [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 44,1
	C1 - dieta podstawowa (położnicza)	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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 1 porcja 50 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) schab pieczony w sosie własnym 120 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 krakowska sucha 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 007,6 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 290,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sól [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 65,2
2026-01-02 piątek	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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 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>) ryba panierowana, pieczona 90 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z kiszonej kapusty 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) dżem 1/1 25 g 1 szt papryka 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 008,8 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 273,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 61,3

2026-01-02 piątek	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>) 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	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>) 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) dżem 1/1 25 g 1 szt pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 128,1 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 272,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 58,4
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kasza 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>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 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>) ryba panierowana, pieczona 90 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) ziemniaki z wody 220 g surówka z kiszonej kapusty 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 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] 2 061,8 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 296,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 Sól [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 46,3
	C1 - dieta podstawowa (pobóżnicza)	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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 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>) 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 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 papryka 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 990,8 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 272,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 58,6

2026-01-03 sobota	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 swojska (1 porcja) 70 g pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 60 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL,</u> <u>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>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE,</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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 091,3 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 297,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sól [g] 13,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 63,5
	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>) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 60 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL,</u> <u>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>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) kalafior gotowany 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 mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 214,9 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 315 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Sól [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 63,5
	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>) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL,</u> <u>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>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) kalafior gotowany 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>) 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 kiszony 1 porcja 80 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] 2 183,7 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 328,2 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sól [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 30,2

2026-01-03 sobota	C1 - dieta podstawowa (pobóżnicza)	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>) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 60 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, 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>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE,</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>) ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml pomidor 1 porcja 50 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 074 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 313,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Sól [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 62,7
	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 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>) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, 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>) kielbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 80 g biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 069,5 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 285,8 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 57,9
	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 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>) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, 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>) kielbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 80 g biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 207,3 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 286,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sól [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 56,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-04 niedziela	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>)	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki z wody 220 g marchewka gotowana 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa krakowska sucha 50 g 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] 2 069,3 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 300,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Sól [g] 13,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 47,1
	C1 - dieta podstawowa (położnicza)	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 herbata z cukrem 200 ml	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) filet drobiowy panierowany, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ, 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 krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 80 g biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 095 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 295,4 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 66,2
2026-01-05 poniedziałek	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>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	pomarańcz 180 g	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) racuchy pieczone 2 szt 180 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</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 biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 g łatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 062,9 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 326,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sól [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 83,6

2026-01-05 poniedziałek	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>) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	pomarańcz 180 g	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u> <u>może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) racuchy pieczone 2 szt 180 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g śalatkki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 210,7 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 332,1 Łlonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 6,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 85
	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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron z kurczakiem i cukinią (M) 250 g (<u>GLU,</u>) jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 g śalatkki 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] 2 013,4 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 314,4 Łlonnik pokarmowy [g] 36,3 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 36,1
	C1 - dieta podstawowa (półoznaczna)	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>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	pomarańcz 180 g	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u> <u>może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) racuchy pieczone 2 szt 180 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</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 biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 g śalatkki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 999,9 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 313,6 Łlonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 83,3

2026-01-06 wtorek	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>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 60 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Rosolnik z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU, 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>) 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 szynkowa z bobrownik 50 g papryka 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 013,7 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 262,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 56,3
	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>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU, 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>) 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 szynkowa z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 134,7 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 276,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 56,5
	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>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU, 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 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 szynkowa z bobrownik 50 g papryka 1 porcja 80 g 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] 1 940,6 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 279,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 43,8

2026-01-06 wtorek	C1 - dieta podstawowa (półżelazna)	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>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU, 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>) 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 szynkowa z bobrownik 50 g papryka 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] 2 130,7 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 296,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 57,5
	1 - dieta podstawowa	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) dżem 1/1 25 g 1 szt ogórek kiszony 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>) udziec indycy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 100,7 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 suma cukrów prostych [g] 66
2026-01-07 środa	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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) dżem 1/1 25 g 1 szt 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>) 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>) udziec indycy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 118,4 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 286,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 72,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-07 środa	6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 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>) marchewka gotowana (PLASTRY) 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>) serek Almette 1 szt 30 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] 2 010 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 290 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 Sól [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 40,1
	C1 - dieta podstawowa (położnicza)	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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) dżem 1/1 25 g 1 szt ogórek kiszony 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>) marchewka gotowana (PLASTRY) 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 968,5 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 282,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Sól [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 70,3
	2026-01-08 czwartek	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>) szynka z kotła 50 g papryka 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	barszcz czerwony z jajkiem 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</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>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 g herbata z cukrem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 038,2 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 291,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 86

2026-01-08 czwartek	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>) szynka z kotła 50 g pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	barszcz czerwony z jajkiem 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> <u>może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</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 homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 163,5 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 289,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 80,8
	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>) szynka z kotła 50 g papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	barszcz czerwony z jajkiem 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> <u>może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</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>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 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] 1 982,1 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 278,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 36,2
	C1 - dieta podstawowa (pobóżnicza)	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>) szynka z kotła 50 g papryka 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	barszcz czerwony z jajkiem 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> <u>może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</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>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) sałatka z rzodkiewki i sałaty zielonej z oliwą 100 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 038,2 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 291,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 86

2026-01-09 piątek	1 - dieta podstawowa	makaron drobny 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>) miód 2 szt 50 g mandarynka 80 g kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa krem z cukini z ryżem (M) 300 ml (<u>MLE, SEL,</u> <u>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>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR,</u> <u>może zawierać: JAJ,</u>) papryka 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 351,8 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 347,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 92,8
	2 - dieta łatwastrawna	makaron drobny 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>) miód 2 szt 50 g banan 200 g kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa krem z cukini z ryżem (M) 300 ml (<u>MLE, SEL,</u> <u>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 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 jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 413,5 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 374,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 116,3
	6 - dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z makaronem drobnym 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>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa krem z cukini z ryżem (M) 300 ml (<u>MLE, SEL,</u> <u>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	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,</u> <u>może zawierać: JAJ,</u>) papryka 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] 2 207,8 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 313,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 49

2026-01-09 piątek	C1 - dieta podstawowa (pobóżnicza)	makaron drobny na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) bułka masłana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) miód 2 szt 50 g banan 200 g kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa krem z cukini z ryżem (M) 300 ml (<u>MLE, SEL, 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>) pasta z jajka i ryby 80 g (<u>JAJ, RYB,</u>) papryka 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 365,2 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 378,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 120,5
	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>) kiełbasa swojska (1 porcja) 70 g pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa fasolowa z chlebem graham (2 kromki) podstawowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pulpet drobiowy 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>) sałata zielona z oliwą 50 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>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 072,4 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 307,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 13,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 38
	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>) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml	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>) pulpet drobiowy 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>) sałata zielona z oliwą 50 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g biszkopity mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 778 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 51,6 Węglowodany ogółem [g] 241 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 46,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-10 sobota	6 - dieta z ogr: łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u> <u>MLE,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml zupa z kaszą manną 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>)	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa fasolowa z chlebem graham (2 kromki) podstawowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pulpet drobiowy 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>) sałata zielona z oliwą 50 g kompot owocowy 200 ml	grejpfrut 200 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u> <u>MLE,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u> <u>MLE,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 069,1 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 328,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sól [g] 13,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 23,9
	C1 - dieta podstawowa (położnicza)	kasza manna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb graham 3 kromki 80 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml	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>) pulpet drobiowy 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>) sałata zielona z oliwą 50 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 3 kromki 80 g (<u>GLU, SEZ,</u> <u>MLE,</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 biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 701,4 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany ogółem [g] 246,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 46,6

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,