

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2026-01-21 środa	D01 dieta podstawowa	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, 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 ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kapusta faszerowana 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczarkowy 50 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 50 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 274 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 334,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Sól [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 68,9
	D02 dieta łatwostrawna	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, 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 cukinii z grzankami (M) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kapusta faszerowana 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos jarzynowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) sałata zielona 1 porcja 35 g pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 216,8 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 322,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 68,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-21 środa	D03 dieta z ograniczeniem 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>) 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 ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kapusta faszerowana 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczarkowy 50 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	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>) papryka 1 porcja 50 g sałata zielona 1 porcja 35 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] 2 183,6 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 314,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Sól [g] 14,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 42,5
	C01 dieta połączona podstawowa	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, 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 cukinii z grzankami (M) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kapusta faszerowana 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos jarzynowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb 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 sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 143,3 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 320,9 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 68

2026-01-22 czwartek	D01 dieta podstawowa	ryż na mleku 220 ml (MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kielbasa szynkowa z bobrownik 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	żurek z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) filet z indyka, duszony 100 g sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) kasza gryczana (2 gałki) 140 g (MLE,) kapusta czerwona modra 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) ser topiony 25g 1 szt (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) sałatka z sałaty zielonej i pomidorów koktajliowych z oliwą 100 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 027,5 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 316,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Sól [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 85,4
	D02 dieta łatwostrawna	ryż na mleku 220 ml (MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kielbasa szynkowa z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	żurek z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) filet z indyka, duszony 100 g sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (GLU, MLE,) jarzyna duszona 120 g (MLE, SEL,) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) ser topiony 25g 1 szt (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) sałatka z sałaty zielonej i pomidorów koktajliowych z oliwą 100 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 213,5 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 315,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sól [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 80,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-22 czwartek	D03 dieta z ograniczeniem 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>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) filet z indyka, duszony 100 g sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kasza gryczana (2 gałki) 140 g (<u>MLE,</u>) kapusta czerwona modra 120 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 topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałatka z sałaty zielonej i pomidorów koktajliowych 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] 2 047 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 305,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 35,6
	C01 dieta połączona 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>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) filet z indyka, duszony 100 g sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kasza gryczana (2 gałki) 140 g (<u>MLE,</u>) kapusta czerwona modra 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>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałatka z sałaty zielonej i pomidorów koktajliowych z oliwą 100 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 027,5 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 316,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Sól [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 85,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-23 piątek	D01 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>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ,</u>) papryka 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>) łazanki z kapustą 400 g (<u>GLU, MLE,</u>) pomarańcz 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 wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 205,6 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 328,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 66,7
	D02 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 z jajka i twarogu 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) pomidor 1 porcja 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>) makaron nitki z serem 250 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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 944,3 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 258,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Sól [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 64,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-23 piątek	D03 dieta z ograniczeniem 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>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ,</u>) papryka 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>) łazanki z kapustą 400 g (<u>GLU, MLE,</u>) grejpfrut 180 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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g 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] 2 326,8 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 351,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,6 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 55,3
	C01 dieta połączona 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 z jajka i twarogu 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) papryka 1 porcja 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>) łazanki z kapustą 400 g (<u>GLU, MLE,</u>) banan 200 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 wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 105,9 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 327,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sól [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 94,9

2026-01-24 sobota	D01 dieta podstawowa	makaron drobny 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>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami i chlebem (2 kromki) 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> <u>może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) befsztyk drobiowy 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 046,8 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 283,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sól [g] 14,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 54,7
	D02 dieta łatwostrawna	makaron drobny 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 krem z dyni z tartym ciastem (M) 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) befsztyk drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) seler gotowany 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 223,2 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 289,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sól [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 55,3

2026-01-24 sobota	D03 dieta z ograniczeniem 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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami i chlebem (2 kromki) 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) befszyk drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki z wody 220 g surówka z kapusty włoskiej z oliwą 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ogórek kiszony 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] 2 119,4 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sól [g] 15,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 43,8
	C01 dieta połączona podstawowa	makaron drobny 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>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa krem z dyni z tartym ciastem (M) 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) befszyk drobiowy 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 111,2 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 301,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sól [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 68,6

2026-01-25 niedziela	D01 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	kiwi 80 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>) 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>) szynka z kotła 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) herbata z cukrem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 886,4 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 275,5 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 56,8
	D02 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłko pieczone 200 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>) 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>) szynka z kotła 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) herbata z cukrem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 049,1 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 287,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 67

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-25 niedziela	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z płatkami jęczmiennymi 300 ml (<u>GLU, SEL, może</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 herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 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 z wody 220 g surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem i oliwą 140 g kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) szynka z kotła 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</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] 1 982,5 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 301 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sól [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 38,3
	C01 dieta połączona 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 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>) 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>) szynka z kotła 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 928,4 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 286,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 67

2026-01-26 poniedziałek	D01 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>) dżem 1/1 25 g 1 szt papryka 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (<u>MLE, SEL,</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>) 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] 2 130,7 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 315,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 69,7
	D02 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>) dżem 1/1 25 g 1 szt pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa jarzynowa z ziemniakami diety (SW) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) udko gotowane 150 g (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryż (2 gałki) 130 g (<u>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>) serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 270,2 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 291,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 74,4

2026-01-26 poniedziałek	D03 dieta z ograniczeniem 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>) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) udko gotowane 150 g (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryż (2 gałki) 130 g (<u>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>) 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 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] 2 203,4 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 290,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 12 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 35,9
	C01 dieta połączona 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>) dżem 1/1 25 g 1 szt papryka 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa jarzynowa z ziemniakami diety (SW) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) udko gotowane 150 g (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryż (2 gałki) 130 g (<u>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>) 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] 2 132,4 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 291,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 75,4

2026-01-27 wtorek	D01 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>) kurczak z bobrownik 50 g ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa (SW) 300 g (<u>MLE, 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>) ziemniaki 220 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>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 100 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 108 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 309,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 81,7
	D02 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 herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU, 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>) 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>) Sałatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 100 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 113 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 290,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 suma cukrów prostych [g] 80,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-27 wtorek	D03 dieta z ograniczeniem 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>) kurczak z bobrownik 50 g ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa (SW) 300 g (<u>MLE, 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>) ziemniaki 220 g (<u>MLE,</u>) 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>) serek homogenizowany naturalny 150g 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] 1 955,3 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 268,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 36,5
	C01 dieta połączona 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>) kurczak z bobrownik 50 g ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	banan 200 g	rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU, 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>) ziemniaki 220 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>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Salatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 100 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 952 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 286,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 79,3

2026-01-28 środa	D01 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) serek kiri kiri 17 g 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 krem z cukini z ryżem (M) 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>) 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>) galaretką drobiowa (1 porcja) 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 037,1 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 287 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Sól [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 49,1
	D02 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) serek kiri kiri 17 g 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 cukini z ryżem (M) 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>) 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>) galaretką drobiowa (1 porcja) 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 187,1 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 290,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 51,2

2026-01-28 środa	D03 dieta z ograniczeniem 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) serek kiri kiri 17 g 1 szt (<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, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet z jajka, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki z wody 220 g 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>) galaretka drobiowa (1 porcja) 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 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] 2 049,9 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 303,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sól [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 37,8
	C01 dieta połączona 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) serek kiri kiri 17 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt owocowy 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>) kotlet z jajka, pieczony 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>) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 967,5 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 293,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sól [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 56,2

2026-01-29 czwartek	D01 dieta podstawowa	ryż na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) rogal pszenny 1 szt (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek homogenizowany waniliowy 150g 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 ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL,</u> <u>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>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) surówka Colesław 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>) herbata 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 388,6 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 332,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sól [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 61,4
	D02 dieta łatwostrawna	ryż na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) rogal pszenny 1 szt (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek homogenizowany waniliowy 150g 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 ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL,</u> <u>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>) 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>) kiełbasa krakowska sucha 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) herbata 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 370,8 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 327,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 59,8

2026-01-29 czwartek	D03 dieta z ograniczeniem 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>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) jabłko pieczone 200 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, 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 z wody 220 g surówka Colesław 150 g (<u>MLE,</u>) 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 krakowska sucha 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</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] 2 126,3 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 326,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 42,8
	C01 dieta połączona podstawowa	ryż na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) rogal pszenny 1 szt (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek homogenizowany waniliowy 150g 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 ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, 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>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) surówka Colesław 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 sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) herbata 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 283,6 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 330,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sól [g] 11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 61,4

2026-01-30 piątek	D01 dieta podstawowa	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) dżem 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) kakao 200 ml (<u>MLE, może zawierać: MLE,</u>)	mandarynka 80 g	zupa fasolowa z chlebem graham (2 kromki) podstawowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryba panierowana, pieczona 90 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 259,2 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 343,5 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 78,4
	D02 dieta łatwostrawna	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) dżem 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) kakao 200 ml (<u>MLE, może zawierać: MLE,</u>)	mandarynka 80 g	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 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>) 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 herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 042,1 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 281,3 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sól [g] 7,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 79,5

2026-01-30 piątek	D03 dieta z ograniczeniem 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 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>) ryba panierowana, pieczona 90 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) ziemniaki z wody 220 g marchewka gotowana 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 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] 2 226,9 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 343,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Sól [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 33,6
	C01 dieta połączona podstawowa	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) dżem 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) kakao 200 ml (<u>MLE, może zawierać: MLE,</u>)	mandarynka 80 g	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 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>) 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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 963,1 Białko ogółem [g] 71,9 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 278,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 7,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 78,2

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,