Jadłospis zadnia od dnia 2026-10-08 do dnia 2026-10-17 KUCHNIA OGÓLNA

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-10-08 czwartek	Śniadanie	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (***OZI, MLE, ORZ,***) chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) serek wiejski 150g 1 szt (***MLE,***) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (***OZI, MLE, ORZ,***) chleb pszenny 3 kromki 100 g (***GLU,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) serek wiejski 150g 1 szt (***MLE,***) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	zupa z ryżem 300 ml (***SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) serek wiejski 150g 1 szt (***MLE,***) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (***OZI, MLE, ORZ,***) chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) serek wiejski 150g 1 szt (***MLE,***) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml
	II ŚN	jogurt owocowy 1 szt (***MLE,***)		jogurt primo zott naturalny 180 g 1 szt (***MLE,***)	jogurt owocowy 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	żurek z ziemniakami 300 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) makaron z sosem bolońskim 250 g (***GLU,***) fasolka szparagowa gotowana 150 g (***MLE,***) kompot owocowy 200 ml	zupa krem z dyni z ziemniakami (M) 300 ml (***MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) makaron z sosem bolońskim 250 g (***GLU,***) fasolka szparagowa gotowana 150 g (***MLE,***) kompot owocowy 200 ml	żurek z ziemniakami 300 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) makaron z sosem bolońskim 250 g (***GLU,***) fasolka szparagowa gotowana 150 g (***MLE,***) kompot owocowy 200 ml	
	PD			grejpfrut 200 g	
	Kolacja	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,***) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (***GLU,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) kiełbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 80 g chrupki bananowe 1 szt (***może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ,***) herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) kiełbasa krakowska sucha 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	
	PN	drożdżówka 60g 1 szt (***GLU, JAJ, MLE,***)		chleb graham 2 kromki 60 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) herbata 200 ml	drożdżówka 60g 1 szt (***GLU, JAJ, MLE,***)
		E: 2318.49 kcal; B: 95.23 g; T: 79.00 g; W: 334.45 g; Błonnik pokarmowy: 24.90 g; Na: 2595.76 mg; Kwasy tł nasycone: 28.42 g; Cukry proste: 43.00 g;	E: 2225.72 kcal; B: 100.45 g; T: 55.71 g; W: 323.68 g; Błonnik pokarmowy: 26.30 g; Na: 2419.41 mg; Kwasy tł nasycone: 25.82 g; Cukry proste: 47.60 g;	E: 2106.46 kcal; B: 96.88 g; T: 63.35 g; W: 319.22 g; Błonnik pokarmowy: 29.69 g; Na: 1862.48 mg; Kwasy tł nasycone: 30.07 g; Cukry proste: 31.28 g;	E: 2118.96 kcal; B: 98.70 g; T: 58.02 g; W: 327.53 g; Błonnik pokarmowy: 23.87 g; Na: 2332.01 mg; Kwasy tł nasycone: 25.53 g; Cukry proste: 39.64 g;

Jadłospis zadany od dnia 2026-10-08 do dnia 2026-10-17 KUCHNIA OGÓLNA

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-10-09 piątek	Śniadanie	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (***GLU, MLE,***) rogal pszenny 1 szt (***GLU,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (***MLE,***) jabłka deserowe 180 g kawa zbożowa 200 ml (***GLU, MLE,***)	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (***GLU, MLE,***) rogal pszenny 1 szt (***GLU,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (***MLE,***) jabłko pieczone 200 g herbata 200 ml	zupa z kaszą jęczmienną 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,***) Pasta śródziemnomorska 80 g (***MLE,***) papryka 1 porcja 50 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (***GLU, MLE,***) rogal pszenny 1 szt (***GLU,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (***MLE,***) jabłka deserowe 180 g kawa zbożowa 200 ml (***GLU, MLE,***)
	II ŚN	Herbatniki BeBe 1 szt (***GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,***)		jabłka deserowe 180 g	Herbatniki BeBe 1 szt (***GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,***)
	Obiad	zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) ryba panierowana, pieczona 100 g (***GLU, JAJ, RYB,***) ziemniaki gotowane 220 g (***MLE,***) marchewka z groszkiem 150 g (***MLE,***) kompot owocowy 200 ml	zupa jarzynowa z makaronem na diet (SW) 300 g (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) ryba panierowana, pieczona 100 g (***GLU, JAJ, RYB,***) ziemniaki gotowane 220 g (***MLE,***) marchewka z groszkiem 150 g (***MLE,***) kompot owocowy 200 ml	zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) ryba panierowana, pieczona 100 g (***GLU, JAJ, RYB,***) ziemniaki gotowane 220 g (***MLE,***) marchewka z groszkiem 150 g (***MLE,***) kompot owocowy 200 ml	
	PD			jogurt primo zott naturalny 180 g 1 szt (***MLE,***)	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***) ser topiony 25g 1 szt (***MLE,***) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (***GLU,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***) ser topiony 25g 1 szt (***MLE,***) pomidor 1 porcja 50 g talarki orkiszowe 60g 1 szt herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***) ser topiony 25g 1 szt (***MLE,***) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	
	PN	jogurt primo zott naturalny 180 g 1 szt (***MLE,***)		chleb graham 2 kromki 60 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) herbata 200 ml	jogurt primo zott naturalny 180 g 1 szt (***MLE,***)
		E: 2308.69 kcal; B: 95.65 g; T: 80.15 g; W: 315.27 g; Błonnik pokarmowy: 28.12 g; Na: 3797.36 mg; Kwasy tł nasycone: 36.63 g; Cukry proste: 62.17 g;	E: 2397.13 kcal; B: 92.76 g; T: 76.62 g; W: 332.28 g; Błonnik pokarmowy: 26.00 g; Na: 3352.65 mg; Kwasy tł nasycone: 33.56 g; Cukry proste: 39.42 g;	E: 1980.61 kcal; B: 83.73 g; T: 76.39 g; W: 259.67 g; Błonnik pokarmowy: 37.02 g; Na: 3643.87 mg; Kwasy tł nasycone: 33.54 g; Cukry proste: 37.91 g;	E: 2308.69 kcal; B: 95.65 g; T: 80.15 g; W: 315.27 g; Błonnik pokarmowy: 28.12 g; Na: 3797.36 mg; Kwasy tł nasycone: 36.63 g; Cukry proste: 62.17 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-10-10 sobota	Śniadanie	kasza manna na mleku 220 ml (***GLU, MLE,***) chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	kasza manna na mleku 220 ml (***GLU, MLE,***) chleb pszenny 3 kromki 100 g (***GLU,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	zupa z kaszą manną 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,***) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	kasza manna na mleku 220 ml (***GLU, MLE,***) chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml
	II ŚN	banan 150 g		grejpfrut 200 g	banan 150 g skyr owocowy w tubce 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	zupa grochowa 300 ml (***GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) kapusta faszerowana 100 g (***GLU, JAJ,***) sos pomidorowy 50 g (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) ziemniaki gotowane 220 g (***MLE,***) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa krem z selera z jabłkiem z grzankami 300 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) udko pieczone 150 g (***SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) ziemniaki gotowane 220 g (***MLE,***) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa grochowa 300 ml (***GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) kapusta faszerowana 100 g (***GLU, JAJ,***) sos pomidorowy 50 g (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) ziemniaki gotowane 220 g (***MLE,***) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa krem z selera z jabłkiem z grzankami 300 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) kapusta faszerowana 100 g (***GLU, JAJ,***) sos pomidorowy 50 g (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) ziemniaki gotowane 220 g (***MLE,***) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml
	PD			jogurt primo zott naturalny 180 g 1 szt (***MLE,***)	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) udziec indyczy w galarecie 70 g (***SOJ, MLE, SEL,***) serek kiri kiri 17 g 1 szt (***MLE,***) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (***GLU,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) udziec indyczy w galarecie 70 g (***SOJ, MLE, SEL,***) serek kiri kiri 17 g 1 szt (***MLE,***) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) udziec indyczy w galarecie 70 g (***SOJ, MLE, SEL,***) serek kiri kiri 17 g 1 szt (***MLE,***) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	
	PN	ciastka wielozbożowe 300g 50 g (***GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,***)	kubuś go 1 szt	chleb graham 2 kromki 60 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) herbata 200 ml	ciastka wielozbożowe 300g 50 g (***GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,***)
		E: 2147.29 kcal; B: 94.50 g; T: 60.53 g; W: 338.52 g; Błonnik pokarmowy: 36.51 g; Na: 3500.56 mg; Kwasy tł nasycone: 23.59 g; Cukry proste: 60.41 g;	E: 2110.89 kcal; B: 91.53 g; T: 64.47 g; W: 284.62 g; Błonnik pokarmowy: 28.24 g; Na: 3119.97 mg; Kwasy tł nasycone: 24.56 g; Cukry proste: 88.53 g;	E: 2108.87 kcal; B: 96.71 g; T: 64.45 g; W: 319.22 g; Błonnik pokarmowy: 39.37 g; Na: 3259.37 mg; Kwasy tł nasycone: 29.60 g; Cukry proste: 38.25 g;	E: 2086.63 kcal; B: 89.15 g; T: 60.89 g; W: 322.24 g; Błonnik pokarmowy: 30.42 g; Na: 3599.57 mg; Kwasy tł nasycone: 24.20 g; Cukry proste: 77.17 g;

Jadłospis obowiązuje od dnia 2026-10-08 do dnia 2026-10-17 KUCHNIA OGÓLNA

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-10-11 niedziela	Śniadanie	ryż na mleku 220 ml (***MLE,***) chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) parówka 1 szt. + ketchup 1 szt. 80 g (***SOJ, SEL,***) twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	ryż na mleku 220 ml (***MLE,***) chleb pszenny 3 kromki 100 g (***GLU,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) parówka 1 szt. + ketchup 1 szt. 80 g (***SOJ, SEL,***) twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	zupa z ryżem 300 ml (***SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) parówka 1 szt. + ketchup 1 szt. 80 g (***SOJ, SEL,***) twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	ryż na mleku 220 ml (***MLE,***) chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) parówka 1 szt. + ketchup 1 szt. 80 g (***SOJ, SEL,***) twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml
	II ŚN	jabłka deserowe 180 g			
	Obiad	rosół z makaronem nitki 300 ml (***GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych, pieczony 100 g (***JAJ, OZI, ORZ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) ziemniaki gotowane 220 g (***MLE,***) surówka z kapusty włoskiej z koperkiem 120 g kompot owocowy 200 ml	rosół z makaronem nitki 300 ml (***GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych, pieczony 100 g (***JAJ, OZI, ORZ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) ziemniaki gotowane 220 g (***MLE,***) cukinia duszona 150 g kompot owocowy 200 ml	rosół z makaronem nitki 300 ml (***GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych, pieczony 100 g (***JAJ, OZI, ORZ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) ziemniaki z wody 220 g surówka z kapusty włoskiej z koperkiem 120 g kompot owocowy 200 ml	rosół z makaronem nitki 300 ml (***GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych, pieczony 100 g (***JAJ, OZI, ORZ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) ziemniaki gotowane 220 g (***MLE,***) surówka z kapusty włoskiej z koperkiem 120 g kompot owocowy 200 ml
	PD			kefir 1,5% tł. 1 szt (***MLE,***)	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) szynka wędzona tradycyjna 50 g Serek Almette 30 g 1 szt (***MLE,***) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (***JAJ, MLE, SEL,***) herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (***GLU,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) szynka wędzona tradycyjna 50 g Serek Almette 30 g 1 szt (***MLE,***) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (***JAJ, MLE, SEL,***) herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) szynka wędzona tradycyjna 50 g Serek Almette 30 g 1 szt (***MLE,***) sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (***JAJ, MLE, SEL,***) herbata 200 ml	
	PN	biszkopty mamutki 1 szt (***GLU, JAJ,***)		chleb graham 2 kromki 60 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) herbata 200 ml	biszkopty mamutki 1 szt (***GLU, JAJ,***)
		E: 2058.76 kcal; B: 94.67 g; T: 74.26 g; W: 278.98 g; Błonnik pokarmowy: 27.68 g; Na: 4064.22 mg; Kwasy tł nasycone: 31.68 g; Cukry proste: 51.64 g;	E: 2167.87 kcal; B: 97.40 g; T: 74.37 g; W: 269.86 g; Błonnik pokarmowy: 25.02 g; Na: 4207.36 mg; Kwasy tł nasycone: 31.77 g; Cukry proste: 44.72 g;	E: 2133.96 kcal; B: 98.11 g; T: 74.69 g; W: 298.87 g; Błonnik pokarmowy: 31.00 g; Na: 4409.49 mg; Kwasy tł nasycone: 34.95 g; Cukry proste: 42.65 g;	E: 2058.76 kcal; B: 94.67 g; T: 74.26 g; W: 278.98 g; Błonnik pokarmowy: 27.68 g; Na: 4064.22 mg; Kwasy tł nasycone: 31.68 g; Cukry proste: 51.64 g;

Jadłospis zadekretowany od dnia 2026-10-08 do dnia 2026-10-17 KUCHNIA OGÓLNA

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-10-12 poniedziałek	Śniadanie	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (***GLU, MLE,***) chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) pasta z drobiu 80 g (***SEL,***) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (***GLU, MLE,***) chleb pszenny 3 kromki 100 g (***GLU,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) pasta z drobiu 80 g (***SEL,***) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	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,***) pasta z drobiu 80 g (***SEL,***) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (***GLU, MLE,***) chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) pasta z drobiu 80 g (***SEL,***) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	II ŚN	pomarańcz 150 g	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (***MLE,***)		pomarańcz 150 g
	Obiad	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL,***) fasolka po bretońsku z pieczywem (2 kromki) 250 g (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,***) kompot owocowy 200 ml	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL,***) pulpet drobiowy 100 g (***GLU, JAJ,***) sos jarzynowy 50 g (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) ziemniaki gotowane 220 g (***MLE,***) jarzyna duszona 120 g (***MLE, SEL,***) kompot owocowy 200 ml	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL,***) pulpet drobiowy 100 g (***GLU, JAJ,***) sos jarzynowy 50 g (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) ziemniaki z wody 220 g jarzyna duszona 120 g (***MLE, SEL,***) kompot owocowy 200 ml	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL,***) pulpet drobiowy 100 g (***GLU, JAJ,***) sos jarzynowy 50 g (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) ziemniaki gotowane 220 g (***MLE,***) jarzyna duszona 120 g (***MLE, SEL,***) kompot owocowy 200 ml
	PD			jabłka deserowe 180 g	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) ser żółty 50 g (***MLE,***) dżem 1 szt 25 g 1 szt ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (***GLU,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) ser żółty 50 g (***MLE,***) dżem 1 szt 25 g 1 szt pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) ser żółty 50 g (***MLE,***) serek Almette 1 szt 30 g (***MLE,***) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) ser żółty 50 g (***MLE,***) dżem 1 szt 25 g 1 szt ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml
	PN	soczek 1 szt		chleb graham 2 kromki 60 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) herbata 200 ml	soczek 1 szt
		E: 2084.14 kcal; B: 93.88 g; T: 74.04 g; W: 292.00 g; Błonnik pokarmowy: 34.45 g; Na: 2978.37 mg; Kwasy tł nasycone: 35.97 g; Cukry proste: 59.54 g;	E: 2165.57 kcal; B: 92.60 g; T: 73.80 g; W: 273.38 g; Błonnik pokarmowy: 26.43 g; Na: 3854.17 mg; Kwasy tł nasycone: 34.91 g; Cukry proste: 56.20 g;	E: 2096.86 kcal; B: 89.05 g; T: 78.77 g; W: 286.69 g; Błonnik pokarmowy: 34.75 g; Na: 4297.73 mg; Kwasy tł nasycone: 40.01 g; Cukry proste: 35.02 g;	E: 2001.29 kcal; B: 84.84 g; T: 73.11 g; W: 274.24 g; Błonnik pokarmowy: 28.16 g; Na: 4159.19 mg; Kwasy tł nasycone: 33.73 g; Cukry proste: 62.51 g;

Jadłospis zadnia od dnia 2026-10-08 do dnia 2026-10-17 KUCHNIA OGÓLNA

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-10-13 wtorek	Śniadanie	makaron drobny na mleku 220 ml (***GLU, MLE,***) chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) kurczak z bobrownik 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (***MLE,***) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	makaron drobny na mleku 220 ml (***GLU, MLE,***) chleb pszenny 3 kromki 100 g (***GLU,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) kurczak z bobrownik 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (***MLE,***) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	zupa z makaronem drobnym 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,***) kurczak z bobrownik 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (***MLE,***) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	makaron drobny na mleku 220 ml (***GLU, MLE,***) chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) kurczak z bobrownik 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (***MLE,***) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml
	II ŚN	banan 150 g		jabłka deserowe 180 g	banan 150 g
	Obiad	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (***GLU, SEL,***) schab pieczony w sosie własnym 120 g (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) ziemniaki gotowane 220 g (***MLE,***) surówka z kapusty białej i papryki czerwonej 150 g kompot owocowy 200 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami (M) 300 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) schab pieczony w sosie własnym 120 g (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) ziemniaki gotowane 220 g (***MLE,***) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (***GLU, SEL,***) schab pieczony w sosie własnym 120 g (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) ziemniaki z wody 220 g surówka z kapusty białej i papryki czerwonej 150 g kompot owocowy 200 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami (M) 300 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) schab pieczony w sosie własnym 120 g (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) ziemniaki gotowane 220 g (***MLE,***) surówka z kapusty białej i papryki czerwonej 150 g kompot owocowy 200 ml
	PD			jogurt primo zott naturalny 180 g 1 szt (***MLE,***)	
	Kolacja	chleb graham 2 kromki 60 g (***GLU, SEZ,***) bułka kajzerka 60g 1 szt Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (***JAJ, MLE, SEL,***) Serek Almette 30 g 1 szt (***MLE,***) ogórek kiszony 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb pszenny 2 kromki 60 g (***GLU,***) bułka kajzerka 60g 1 szt Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (***JAJ, MLE, SEL,***) Serek Almette 30 g 1 szt (***MLE,***) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (***JAJ, MLE, SEL,***) Serek Almette 30 g 1 szt (***MLE,***) ogórek kiszony 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (***GLU, SEZ,***) bułka kajzerka 60g 1 szt Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (***JAJ, MLE, SEL,***) Serek Almette 30 g 1 szt (***MLE,***) ogórek kiszony 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	PN	jogurt primo zott naturalny 180 g 1 szt (***MLE,***)		chleb graham 2 kromki 60 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) herbata 200 ml	jogurt primo zott naturalny 180 g 1 szt (***MLE,***)
		E: 2311.72 kcal; B: 113.33 g; T: 78.70 g; W: 299.11 g; Błonnik pokarmowy: 35.46 g; Na: 3865.12 mg; Kwasy tł nasycone: 37.74 g; Cukry proste: 54.28 g;	E: 2340.64 kcal; B: 109.16 g; T: 76.60 g; W: 296.92 g; Błonnik pokarmowy: 26.78 g; Na: 3367.25 mg; Kwasy tł nasycone: 38.54 g; Cukry proste: 62.51 g;	E: 2246.02 kcal; B: 108.63 g; T: 76.46 g; W: 303.86 g; Błonnik pokarmowy: 40.02 g; Na: 3914.24 mg; Kwasy tł nasycone: 38.58 g; Cukry proste: 33.98 g;	E: 2212.28 kcal; B: 105.73 g; T: 77.48 g; W: 290.57 g; Błonnik pokarmowy: 27.41 g; Na: 4070.92 mg; Kwasy tł nasycone: 38.35 g; Cukry proste: 56.27 g;

Jadłospis obowiązuje od dnia 2026-10-08 do dnia 2026-10-17 KUCHNIA OGÓLNA

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-10-14 środa	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (***GLU, MLE,***) chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (***GLU, MLE,***) chleb pszenny 3 kromki 100 g (***GLU,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata 200 ml	zupa z płatkami jęczmiennymi 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,***) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (***GLU, MLE,***) chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	II ŚN	pomarańcz 150 g	jabłko pieczone 200 g	jabłka deserowe 180 g	pomarańcz 150 g
	Obiad	Zupa wiejska 300 ml (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,***) racuchy pieczone 2 szt 180 g (***GLU, JAJ, MLE,***) jogurt owocowy 1 szt (***MLE,***) kompot owocowy 200 ml	zupa grysikowa 300 ml (***GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,***) racuchy pieczone 2 szt 180 g (***GLU, JAJ, MLE,***) jogurt owocowy 1 szt (***MLE,***) kompot owocowy 200 ml	Zupa wiejska 300 ml (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,***) pulpet drobiowy 100 g (***GLU, JAJ,***) sos pomidorowy 50 g (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) ziemniaki gotowane 220 g (***MLE,***) marchewka gotowana (PLASTRY) 150 g (***MLE,***) kompot owocowy 200 ml	zupa grysikowa 300 ml (***GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,***) racuchy pieczone 2 szt 180 g (***GLU, JAJ, MLE,***) jogurt owocowy 1 szt (***MLE,***) kompot owocowy 200 ml
	PD			kefir 1,5% tł. 1 szt (***MLE,***)	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) kiełbasa bracka 70 g ser topiony 25g 1 szt (***MLE,***) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (***GLU,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) kiełbasa krakowska sucha 50 g ser topiony 25g 1 szt (***MLE,***) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) kiełbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) kiełbasa krakowska sucha 50 g ser topiony 25g 1 szt (***MLE,***) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml
	PN	jabłko suszone plastry 1 szt		chleb graham 2 kromki 60 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) herbata 200 ml	jabłko suszone plastry 1 szt
		E: 2148.20 kcal; B: 82.36 g; T: 75.89 g; W: 301.56 g; Błonnik pokarmowy: 28.89 g; Na: 2488.41 mg; Kwasy tł nasycone: 29.48 g; Cukry proste: 67.63 g;	E: 2259.72 kcal; B: 79.03 g; T: 62.46 g; W: 337.96 g; Błonnik pokarmowy: 24.44 g; Na: 1868.28 mg; Kwasy tł nasycone: 25.22 g; Cukry proste: 86.77 g;	E: 2153.56 kcal; B: 91.19 g; T: 72.75 g; W: 315.12 g; Błonnik pokarmowy: 40.60 g; Na: 3694.20 mg; Kwasy tł nasycone: 30.02 g; Cukry proste: 35.85 g;	E: 2034.30 kcal; B: 75.67 g; T: 63.00 g; W: 316.18 g; Błonnik pokarmowy: 25.52 g; Na: 1877.60 mg; Kwasy tł nasycone: 24.90 g; Cukry proste: 67.60 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-10-15 czwartek	Śniadanie	tarte ciasto na mleku 220 ml (***GLU, JAJ, MLE,***) chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (***SOJ, SEL,***) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	tarte ciasto na mleku 220 ml (***GLU, JAJ, MLE,***) chleb pszenny 3 kromki 100 g (***GLU,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (***SOJ, SEL,***) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	zupa z tartym ciastem 300 ml (***GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) serek Almette 2 szt 60 g (***MLE,***) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	tarte ciasto na mleku 220 ml (***GLU, JAJ, MLE,***) chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (***SOJ, SEL,***) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	II ŚN	jabłka deserowe 180 g			
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (***GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,***) filet z indyka duszony w sosie własnym 120 g (***GLU, MLE,***) ryż gotowany na sypko (2 gałki) 130 g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 120 g kompot owocowy 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (***GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,***) filet z indyka duszony w sosie własnym 120 g (***GLU, MLE,***) ryż gotowany na sypko (2 gałki) 130 g jarzyna duszona 120 g (***MLE, SEL,***) kompot owocowy 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (***GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,***) filet z indyka duszony w sosie własnym 120 g (***GLU, MLE,***) ryż gotowany na sypko (2 gałki) 130 g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 120 g kompot owocowy 200 ml	
	PD			jogurt primo zott naturalny 180 g 1 szt (***MLE,***)	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) udziec indyczy w galarecie 70 g (***SOJ, MLE, SEL,***) serek kiri kiri 17 g 1 szt (***MLE,***) Sałatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g (***JAJ, MLE,***) herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (***GLU,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) udziec indyczy w galarecie 70 g (***SOJ, MLE, SEL,***) serek kiri kiri 17 g 1 szt (***MLE,***) Sałatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g (***JAJ, MLE,***) herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) udziec indyczy w galarecie 70 g (***SOJ, MLE, SEL,***) serek kiri kiri 17 g 1 szt (***MLE,***) Sałatka ziemniaczana z jajkiem, groszkiem i kukurydzą 100 g (***JAJ, MLE,***) herbata 200 ml	
	PN	mus owocowy 1 szt		chleb graham 2 kromki 60 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) herbata 200 ml	mus owocowy 1 szt
		E: 2224.95 kcal; B: 92.53 g; T: 78.58 g; W: 311.88 g; Błonnik pokarmowy: 25.53 g; Na: 3782.22 mg; Kwasy tł nasycone: 31.55 g; Cukry proste: 43.18 g;	E: 2379.54 kcal; B: 96.78 g; T: 79.22 g; W: 314.35 g; Błonnik pokarmowy: 27.94 g; Na: 3880.66 mg; Kwasy tł nasycone: 32.52 g; Cukry proste: 40.88 g;	E: 2130.05 kcal; B: 84.25 g; T: 71.62 g; W: 316.38 g; Błonnik pokarmowy: 27.05 g; Na: 2618.09 mg; Kwasy tł nasycone: 34.96 g; Cukry proste: 31.67 g;	E: 2224.95 kcal; B: 92.53 g; T: 78.58 g; W: 311.88 g; Błonnik pokarmowy: 25.53 g; Na: 3782.22 mg; Kwasy tł nasycone: 31.55 g; Cukry proste: 43.18 g;

Jadłospis z zakresu od dnia 2026-10-08 do dnia 2026-10-17 KUCHNIA OGÓLNA

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-10-16 piątek	Śniadanie	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (***GLU, MLE,***) chałka pszenna 4 kromki 100 g (***GLU, JAJ, MLE,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) dżem 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt (***GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,***) herbata 200 ml		zupa z kaszą jęczmienną 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,***) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (***GLU, MLE,***) chałka pszenna 4 kromki 100 g (***GLU, JAJ, MLE,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) dżem 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt (***GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,***) herbata 200 ml
	II ŚN	pomarańcz 150 g	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (***MLE,***)		pomarańcz 150 g
	Obiad	zupa krem z dyni z ryżem (M) 300 ml (***MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) kotlet z jajka, pieczony 100 g (***GLU, JAJ,***) ziemniaki gotowane 220 g (***MLE,***) marchewka gotowana 150 g (***MLE,***) kompot owocowy 200 ml			
	PD			grejpfrut 150 g	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) paprykarz rybny 80 g (***GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) ser topiony 25g 1 szt (***MLE,***) ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (***GLU,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) paprykarz rybny 80 g (***GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) ser topiony 25g 1 szt (***MLE,***) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) paprykarz rybny 80 g (***GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) paprykarz rybny 80 g (***GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,***) ser topiony 25g 1 szt (***MLE,***) ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml
	PN	jogurt primo zott naturalny 180 g 1 szt (***MLE,***)		chleb graham 2 kromki 60 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) herbata 200 ml	jogurt primo zott naturalny 180 g 1 szt (***MLE,***)
		E: 2084.02 kcal; B: 77.36 g; T: 72.92 g; W: 295.37 g; Błonnik pokarmowy: 33.46 g; Na: 3996.29 mg; Kwasy tł nasycone: 30.83 g; Cukry proste: 62.15 g;	E: 2174.81 kcal; B: 82.94 g; T: 74.04 g; W: 293.54 g; Błonnik pokarmowy: 32.05 g; Na: 3490.73 mg; Kwasy tł nasycone: 31.87 g; Cukry proste: 55.89 g;	E: 2134.54 kcal; B: 80.63 g; T: 77.96 g; W: 311.70 g; Błonnik pokarmowy: 42.47 g; Na: 3898.56 mg; Kwasy tł nasycone: 29.05 g; Cukry proste: 40.71 g;	E: 2084.02 kcal; B: 77.36 g; T: 72.92 g; W: 295.37 g; Błonnik pokarmowy: 33.46 g; Na: 3996.29 mg; Kwasy tł nasycone: 30.83 g; Cukry proste: 62.15 g;

		D01 dieta podstawowa	D02 dieta łatwostrawna	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C01 dieta położnicza podstawowa
2026-10-17 sobota	Śniadanie	ryż na mleku 220 ml (***MLE,***) chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) kiełbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	ryż na mleku 220 ml (***MLE,***) chleb pszenny 3 kromki 100 g (***GLU,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) kiełbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	zupa z ryżem 300 ml (***SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) kiełbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	ryż na mleku 220 ml (***MLE,***) chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) kiełbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml
	II ŚN	jabłka deserowe 180 g			
	Obiad	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (***MLE, SEL,***) zrazy drobiowe z mięsa mielonego, pieczone 100 g (***GLU, JAJ,***) sos pieczarkowy 50 g (***GLU, MLE,***) kasza gryczana (2 gałki) 140 g (***MLE,***) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami diety (SW) 300 ml (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) zrazy drobiowe z mięsa mielonego, pieczone 100 g (***GLU, JAJ,***) sos koperkowy 50 g (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (***GLU, MLE,***) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (***MLE, SEL,***) zrazy drobiowe z mięsa mielonego, pieczone 100 g (***GLU, JAJ,***) sos pieczarkowy 50 g (***GLU, MLE,***) kasza gryczana gotowana na sypko (2 gałki) 140 g sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (***MLE, SEL,***) zrazy drobiowe z mięsa mielonego, pieczone 100 g (***GLU, JAJ,***) sos koperkowy 50 g (***GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,***) kasza gryczana (2 gałki) 140 g (***MLE,***) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml
	PD			jogurt primo zott naturalny 180 g 1 szt (***MLE,***)	
	Kolacja	chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) ser żółty 50 g (***MLE,***) jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***) Sałatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (***GLU,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) ser żółty 50 g (***MLE,***) jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***) Sałatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 50 g jabłko suszone plastry 1 szt herbata 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) ser żółty 50 g (***MLE,***) jajko gotowane 1 szt (***JAJ,***) Sałatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	
	PN	biszkopty mamutki 1 szt (***GLU, JAJ,***)		chleb graham 2 kromki 60 g (***GLU, SEZ,***) Masło MAŁE 10 g 1 szt (***MLE,***) herbata 200 ml	biszkopty mamutki 1 szt (***GLU, JAJ,***)
		E: 2097.02 kcal; B: 92.99 g; T: 74.81 g; W: 286.56 g; Błonnik pokarmowy: 26.84 g; Na: 3561.97 mg; Kwasy tł nasycone: 32.47 g; Cukry proste: 45.40 g;	E: 2305.78 kcal; B: 95.95 g; T: 73.56 g; W: 299.01 g; Błonnik pokarmowy: 36.38 g; Na: 3369.36 mg; Kwasy tł nasycone: 32.86 g; Cukry proste: 45.64 g;	E: 2220.97 kcal; B: 97.08 g; T: 80.82 g; W: 303.67 g; Błonnik pokarmowy: 30.16 g; Na: 3444.79 mg; Kwasy tł nasycone: 37.97 g; Cukry proste: 36.43 g;	E: 2073.08 kcal; B: 91.60 g; T: 74.62 g; W: 282.03 g; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; Na: 3755.53 mg; Kwasy tł nasycone: 32.44 g; Cukry proste: 45.35 g;

Szpital Specjalistyczny w Jaśle
Lwowska 22, 38-200, Jasło

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,

Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energetyczna[kcal],
B - Białko ogółem,
T - Tłuszcz,
W - Węglowodany ogółem,
Na - Sód,
Kwasy tł nasycone - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pokarmowy - Błonnik pokarmowy,
Cukry proste - suma cukrów prostych,