

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-01 środa	Dieta Podstawowa - kod 1	Kakao 250 g (MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLE) Papryka świeża 25 Por Roszponka 4 Por Dżem 25 g		Zupa krem z białych warzyw 250 g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy duszony 120 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka z brokuła z makaronem 200 g (GLU, JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) kielbasa krakowska parzona 30 g ser kanapkowy 150g 25 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por	Kiwi 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 386 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 321,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 100,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 2 469,6 Sól [g] 6,1
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami L 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por Dżem 25 g		Zupa krem z białych warzyw 250 g (MLE, SEL) Gulasz duszony z fileta drobiowego 120 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka wiosenna L 150 g (JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) ser kanapkowy 150g 25 g (MLE)	Kiwi 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 015,7 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 293,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 94,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 2 195 Sól [g] 5,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLE) Papryka świeża 25 Por Roszponka 4 Por	kanapka z masłem, wędliną i sałata 1 Por (GLU, SOJ, MLE)	Zupa krem z białych warzyw 250 g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy duszony 120 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) Buraczki gotowane bez cukru 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Jabłko 150 Por	Salatka z brokuła C 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) kielbasa krakowska parzona 30 g ser kanapkowy 150g 25 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por	Kiwi 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 224,4 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 259,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5 Sód [mg] 2 647,8 Sól [g] 6,6

2026-04-01 środa	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka gotowana 20 g (SOJ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLE) Papryka świeża 25 Por Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por Dżem 25 g		Zupa krem z białych warzyw 250 g (MLE, SEL) Gulasz duszony z fileta drobiowego 120 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Sałatka z brokula z makaronem 200 g (GLU, JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) ser kanapkowy 150g 25 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por	Kiwi 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 316,9 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 321,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 101,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 2 342,4 Sól [g] 5,9
2026-04-02 czwartek	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser żółty 1 Por (MLE) Ogórek zielony 30 Por Pomidor 30 Por		Barszcz ukraiński 250 ml (GLU, SEL) Żeberka wieprzowe smażone 110 g Sos rumiany 100 g (GLU) Kopytka ziemniaczane gotowane 250 g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) serek śremski 40 g (MLE) Paszтет wieprzowy 1 Por (GLU, SOJ, SEL) Ogórek kiszony 30 Por	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 718,8 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 111,8 Węglowodany ogółem [g] 322,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,8 Sód [mg] 2 718 Sól [g] 6,9
2026-04-02 czwartek	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) ser kanapkowy 150g 25 g (MLE) Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por		Barszcz czysty 250 ml (SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Kopytka ziemniaczane gotowane 250 g (GLU, JAJ) Marchewki gotowane 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) serek śremski 40 g (MLE) Jajko gotowane na miękko 70 g (JAJ) Pomidor 30 Por	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 202,3 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 291,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 2 346,1 Sól [g] 5,9

2026-04-02 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb wielozłarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) ser żółty 25 g (MLE) Ogórek zielony 30 Por Pomidor 30 Por	Jabłko pieczone 150 g	Barszcz ukraiński 250 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g (SEL) Sos rumiany 50 g (GLU) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Sok pomidorowy 300 ml	Kol. chleb wielozłarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) połudwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) serek śremski 40 g (MLE) Jajko gotowane na miękko 70 g (JAJ) Ogórek kiszony 30 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 113,5 Białko ogółem [g] 118,6 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 258,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 3 002,9 Sól [g] 7,5
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser żółty 1 Por (MLE) Ogórek zielony 30 Por Pomidor 30 Por Jabłko pieczone 150 g		Barszcz czysty 250 ml (SEL) Kotlet warzywny smażony 90 g (GLU, JAJ, MLE) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Kopytka ziemniaczane gotowane 250 g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (JAJ, MLE, GOR) Marchewki gotowane 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) połudwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) serek śremski 40 g (MLE) Jajko gotowane na miękko 70 g (JAJ) Ogórek kiszony 30 Por Pomidor 30 Por	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 565 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 349,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 100,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Sód [mg] 2 907,3 Sól [g] 7,3
2026-04-03 piątek	Dieta Podstawowa - kod 1	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) Twarożek 40 Por (MLE) Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Rukola 4 Por		Zupa neapolitańska 250 ml (GLU, MLE, SEL) Śledzie w śmietanie 200 g (RYB) Ziemniaki gotowane 280 g Brokuł gotowany 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka warzywna z ryżem 200 g (JAJ, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 772,6 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 120,3 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 86,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,2 Sód [mg] 8 598,2 Sól [g] 21,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-03 piątek	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 30 g (JAJ, GOR) Twarożek 40 Por (MLE) Pomidor 30 Por Rukola 4 Por		Zupa koperkowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Filet rybny pieczony 100 g (RYB, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 280 g Brokuł gotowany 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka warzywna z ryżem L 180 g (JAJ, MLE, SEL) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Ser kanapkowy 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por	Jabłko pieczone 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 202 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 306,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 1 991,9 Sól [g] 4,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) Twarożek 40 Por (MLE) Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Rukola 4 Por	Koktajl mleczno-owocowy bez cukru 250 g (MLE)	Zupa neapolitańska 250 ml (GLU, MLE, SEL) Śledzie w śmietanie 200 g (RYB) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z marchwi z chrzanem 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Kiwi 1 Por	Lekka салатка z surowych warzyw z serem feta 100 g (MLE) Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Ser kanapkowy 1 Por (MLE)	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 278,2 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 101,8 Węglowodany ogółem [g] 241,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,8 Sód [mg] 8 085,1 Sól [g] 20,2
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) Twarożek 40 Por (MLE) Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Rukola 4 Por		Zupa neapolitańska 250 ml (GLU, MLE, SEL) Filet rybny pieczony 100 g (RYB, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 280 g Brokuł gotowany 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka warzywna z ryżem 200 g (JAJ, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 549,9 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 103,1 Węglowodany ogółem [g] 315 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 80,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 Sód [mg] 2 705,1 Sól [g] 6,7

2026-04-04 sobota	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa mleczna z kaszką manną z sokiem 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka konserwowa 30 g (GLU, SOJ, SEL) Ser kanapkowy 1 Por (MLE) Ogórek zielony 30 Por Rzodkiewki 1 Por		Zupa ogórkowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Spaghetti po bolońsku 200 g (GLU, MLE) Sałatka wiosenna 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) kielbasa bukowa 30 g (GOR) Serek śremski 40 g (MLE) Ser topiony trójkaty 1 Por (MLE) Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Pomidor 30 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 244,9 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 338,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 108,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 2 298,8 Sól [g] 5,7
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z kaszką manną z sokiem 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) szynka konserwowa 30 g (GLU, SOJ, SEL) Ser kanapkowy 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Rozszponka 4 Por		Zupa krem brokułowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Spaghetti po bolońsku 200 g (GLU, MLE) Sałata z pomidorem 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Jajecznica na parze 140 g (JAJ) Kol. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 450,6 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 349,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 110,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 2 282,3 Sól [g] 5,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) szynka konserwowa 30 g (GLU, SOJ, SEL) ser kanapkowy 150g 25 g (MLE) Ogórek zielony 30 Por Rzodkiewki 1 Por	kanapka z masłem, wędliną i sałata 1 Por (GLU, SOJ, MLE)	Zupa ogórkowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Spaghetti pełnoziarniste po bolońsku 200 g (GLU, MLE) Sałatka wiosenna 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Jabiko 150 Por	Kol. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) kielbasa bukowa 30 g (GOR) Serek śremski 40 g (MLE) Paprykarz rybny 1 Por (RYB) Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Pomidor 30 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 213,4 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 302,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 88 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 Sód [mg] 2 495,6 Sól [g] 6,2

2026-04-04 sobota	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z kaszką manną z sokiem 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka konserwowa 30 g (GLU, SOJ, SEL) Ser kanapkowy 1 Por (MLE) Ogórek zielony 30 Por Rzodkiewki 1 Por		Zupa ogórkowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Spaghetti po bolońsku 200 g (GLU, MLE) Sałatka wiosenna 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy 250 g		Jajecznicza na parze 140 g (JAJ) Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Ser topiony trójkaty 1 Por (MLE) Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Pomidor 30 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 466,4 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 338,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 108,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Sód [mg] 2 418,5 Sól [g] 6
2026-04-05 niedziela	Dieta Podstawowa - kod 1	Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Jajko gotowane w szynce w galarecie 120 g (JAJ, SOJ) Szynka 1 Por (SOJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Jajko gotowane na miękko 70 g (JAJ) Pomidor z cebulką 30 Por Roszponka 4 Por		Żurek z białą kielbasą 250 g (MLE, SEL) Kotlet de volaille z pieczarkami smażony 130 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g Kapusta czerwona gotowana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g Sernik - porcja 100 g (GLU, JAJ, MLE)		Biała kielbasa grzana 120 g (GOR) Sałatka ziemniaczana 200 g (JAJ, SEL, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka z Wielichowa 30 g Papryka świeża 25 Por	Pomarańcza 140 Por	Wartość energetyczna [kcal] 3 538,2 Białko ogółem [g] 164,3 Tłuszcz [g] 149 Węglowodany ogółem [g] 403,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 124,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,2 Sód [mg] 4 210,1 Sól [g] 10,4
2026-04-05 niedziela	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Śn. chleb mazowiecki, pszenno, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Jajko gotowane w szynce w galarecie 120 g (JAJ, SOJ) Szynka 1 Por (SOJ) Jajko gotowane na miękko 70 g (JAJ) Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por		Żurek z jajkiem gotowanym 250 g (JAJ, MLE, SEL) Roladka z kurczaka z brokulem duszona 130 g (JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Brokuł gotowany 150 g (MLE) Marchewki gotowane 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g Sernik - porcja 100 g (GLU, JAJ, MLE)		Schab gotowany z warzywami w galarecie 150 g (SEL) Sałatka ziemniaczana L 240 g (JAJ, MLE, SEL) Kol. chleb mazowiecki, pszenno, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) szynka z Wielichowa 30 g Pomidor 30 Por	Pomarańcza 140 Por	Wartość energetyczna [kcal] 3 169,8 Białko ogółem [g] 179,7 Tłuszcz [g] 112,7 Węglowodany ogółem [g] 375 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 118,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,7 Sód [mg] 3 374,2 Sól [g] 8,4

2026-04-05 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Śn. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Jajko gotowane w szynce w galarecie 120 g (JAJ, SOJ) Szynka 1 Por (SOJ) Majonez - mała porcja 8 g (JAJ, GOR) Jajko gotowane na miękko 70 g (JAJ) Pomidor z cebulką 30 Por Roszponka 4 Por	Jabłko 150 Por	Żurek z białą kielbasą 250 g (MLE, SEL) Kotlet de volaille z pieczarkami smażony 130 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g Kapusta czerwona gotowana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Sernik - porcja 60 g (GLU, JAJ, MLE)	Biała kielbasa grzana 120 g (GOR) Sałatka ziemniaczana C 250 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Kol. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) szynka z Wielichowa 30 g Papryka świeża 25 Por	Pomarańcza 140 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 931,1 Białko ogółem [g] 150,9 Tłuszcz [g] 121,2 Węglowodany ogółem [g] 327,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 90,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Sód [mg] 3 824,3 Sól [g] 9,5
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1(M) Uwagi: ubogopurynowa	Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Jajko gotowane w szynce w galarecie 120 g (JAJ, SOJ) Szynka 1 Por (SOJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Jajko gotowane na miękko 70 g (JAJ) Pomidor z cebulką 30 Por Roszponka 4 Por		Żurek z białą kielbasą 250 g (MLE, SEL) Kotlet de volaille z pieczarkami smażony 130 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g Kapusta czerwona gotowana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g Sernik - porcja 100 g (GLU, JAJ, MLE)		Biała kielbasa grzana 120 g (GOR) Sałatka ziemniaczana 200 g (JAJ, SEL, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka z Wielichowa 30 g Papryka świeża 25 Por	Pomarańcza 140 Por	Wartość energetyczna [kcal] 3 538,2 Białko ogółem [g] 164,3 Tłuszcz [g] 149 Węglowodany ogółem [g] 403,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 124,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,2 Sód [mg] 4 210,1 Sól [g] 10,4
2026-04-06 poniedziałek	Dieta Podstawowa - kod 1	Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Kielbaski cienkie grzane 120 g (GLU, MLE, GOR, SOJ) Jajko gotowane na miękko 70 g (JAJ) schab mistrza Macieja 40 g Pomidor z cebulką 30 Por Rukola 4 Por		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g (SEL) Sos rumiany 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane z chrzanem 150 g Kompot wieloowocowy 250 g Babka 80 g (GLU, JAJ, MLE)		Bigos smażony 150 g Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka dębowa 40 g (SOJ)	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 881,1 Białko ogółem [g] 154,8 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 377,8 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 139,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Sód [mg] 3 759,5 Sól [g] 9,3

2026-04-06 poniedziałek	Dieta Latwostrawna - kod 2	Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Kurczak gotowany w galarecie 150 g (JAJ, SEL) Jajko gotowane na miękko 70 g (JAJ) schab mistrza Macieja 40 g Pomidor 30 Por Rukola 4 Por		Zupa ziemniaczana - krem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g Babka 80 g (GLU, JAJ, MLE)		Salatka wiosenna L 150 g (JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) szynka dębowa 40 g (SOJ) Ser kanapkowy 1 Por (MLE)	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 751,6 Białko ogółem [g] 145,2 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 378,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 131,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 2 348,7 Sól [g] 5,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Kielbaski cienkie grzane C 60 g (GLU, MLE, GOR, SO2) Jajko gotowane na miękko 70 g (JAJ) schab mistrza Macieja 40 g Pomidor z cebulką 30 Por Rukola 4 Por	Pomarańcza 140 Por	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g (SEL) Sos rumiany 50 g (GLU) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane z chrzanem C 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Babka 80 g (GLU, JAJ, MLE)	Bigos smażony 150 g Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) szynka dębowa 40 g (SOJ)	Kiwi 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 345,7 Białko ogółem [g] 134,5 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 285,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 87,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 2 868,8 Sól [g] 7,2
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Parówka wieprzowa grzana C 60 g (SOJ, GOR) Jajko gotowane na miękko 70 g (JAJ) schab mistrza Macieja 40 g Pomidor z cebulką 30 Por Rukola 4 Por		Zupa ziemniaczana - krem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane z chrzanem 150 g Kompot wieloowocowy 250 g Babka 80 g (GLU, JAJ, MLE)		Salatka wiosenna L 150 g (JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) szynka dębowa 40 g (SOJ) Ser kanapkowy 1 Por (MLE)	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 703,2 Białko ogółem [g] 123,8 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 379,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 133 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 2 596,8 Sól [g] 6,5

2026-04-07 wtorek	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser żółty 1 Por (MLE) Ogórek kiszony 30 Por Papryka świeża 25 Por		Barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Kotlet jajeczny smażony 80 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wielowocowy 250 g		Pizza pieczona 130 g (GLU, JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) kielbasa cesarska 30 g (SOJ) Rukola 4 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 786 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 102,4 Węglowodany ogółem [g] 376,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 94 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 Sód [mg] 3 682,6 Sól [g] 9,2
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenno, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Twarożek 40 Por (MLE) Pomidor 30 Por Dżem 25 g		Barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Jajko sadzone 70 g (JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew gotowana 150 g (MLE) Kompot wielowocowy 250 g		Kurczak gotowany w galarecie 150 g (JAJ, SEL) Kol. chleb mazowiecki, pszenno, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) połudwica sopocka 30 g (SOJ) ser kanapkowy 150g 25 g (MLE) Pomidor 30 Por Rukola 4 Por	Jabłko pieczone 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 226,8 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 315,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 102,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 2 340,4 Sól [g] 5,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb wielozłarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) ser żółty 25 g (MLE) Ogórek kiszony 30 Por Papryka świeża 25 Por	Smoothie szpinakowe z jogurtem 220 g (MLE)	Barszcz czysty 250 ml (SEL) Jajko sadzone ze szczyporkiem 70 g (JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wielowocowy bez cukru 250 g	Sok pomidorowy 300 ml	Salatka z ciecierzycy z kiszonym ogórkiem 100 g (JAJ) Kol. chleb wielozłarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) kielbasa cesarska 30 g (SOJ) ser kanapkowy 150g 20 g (MLE)	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 012,9 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 249,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 82,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Sód [mg] 3 376,1 Sól [g] 8,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-07 wtorek	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z platkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser żółty 1 Por (MLE) Ogórek kiszony 30 Por Papryka świeża 25 Por		Barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Kotlet jajeczny smażony 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z białej kapusty z poriem i marchewką 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy 250 g		Pizza wegetariańska pieczona 130 g (GLU, JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser kanapkowy 1 Por (MLE) Rukola 4 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 683,9 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 371,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 94,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Sód [mg] 3 215 Sól [g] 8
2026-04-08 środa	Dieta Podstawowa - kod 1	Kakao 250 g (MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) kielbasa bukowa 30 g (GOR) Sałata 1 Por Papryka konserwowa 25 Por (GOR)		Rosół z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kurczak w potrawce gotowany 180 g (GLU, JAJ, MLE) Ryż gotowany 150 g Marchewka gotowana z groszkiem 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Sałatka kalafiorowa 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) ser kanapkowy 150g 25 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 541,9 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 106,3 Węglowodany ogółem [g] 286,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9 Sód [mg] 2 674,7 Sól [g] 6,8
2026-04-08 środa	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 30 g (JAJ, GOR) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata 1 Por Pomidor 30 Por		Zupa koperkowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kurczak w potrawce gotowany 180 g (GLU, JAJ, MLE) Ryż gotowany 150 g Brokuł gotowany z marchewką 140 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Lekka zielona sałatka L 100 g (JAJ) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) ser kanapkowy 150g 25 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 311,3 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 263,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Sód [mg] 2 382,7 Sól [g] 6

2026-04-08 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) kielbasa bukowa 30 g (GOR) Salata 1 Por Papryka konserwowa 25 Por (GOR)	kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1 Por (GLU, SOJ, MLE)	Rosół z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kurczak w potrawce gotowany 180 g (GLU, JAJ, MLE) Ryż gotowany 120 g Marchewka gotowana z groszkiem 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Jabłko 150 Por	Salatka kalafiorowa 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) ser kanapkowy 150g 20 g (MLE)	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 544,9 Białko ogółem [g] 127,7 Tłuszcz [g] 121,9 Węglowodany ogółem [g] 250 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,5 Sód [mg] 2 887 Sól [g] 7,2
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) połudwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Salata 1 Por Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Pomidor 30 Por		Zupa koperkowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kurczak w potrawce gotowany 180 g (GLU, JAJ, MLE) Ryż gotowany 150 g Marchewka gotowana z groszkiem 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka kalafiorowa 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka gotowana 20 g (SOJ) Ser kanapkowy 1 Por (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 423,1 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 282,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Sód [mg] 2 468,1 Sól [g] 6,3
	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka z Wielichowa 30 g ser kanapkowy 150g 25 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Ogórek zielony 30 Por		Zupa krem brokułowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet mielony smażony 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) schab kanapkowy 30 g (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) pasztet drobiowy wykwinny 40 g (GLU, JAJ, SEL) Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Pomidor 30 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 300,7 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 323 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 93,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 2 728,5 Sól [g] 6,9

2026-04-09 czwartek	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z kaszką manną z musuem owocowym 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenno, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) szynka z Wielichowa 30 g ser kanapkowy 150g 25 g (MLE) Pomidor 30 Por		Zupa krem brokułowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet mielony gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Sałata z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Ryż zapiekany z jabłkami 150 g (MLE) Sos waniliowy 100 ml (GLU, MLE) Kol. chleb mazowiecki, pszenno, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) schab kanapkowy 30 g (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 715,5 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 441,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 166 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 2 325,4 Sól [g] 5,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa mleczna z kaszką manną z musuem owocowym bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb wielozłarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) szynka z Wielichowa 30 g ser kanapkowy 150g 25 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Ogórek zielony 30 Por	Kiwi 1 Por	Zupa krem brokułowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet mielony gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Kefir 200 g (MLE)	Kol. chleb wielozłarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) schab kanapkowy 30 g (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) pasztet drobiowy wykwinny 30 g (GLU, JAJ, SEL) Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Pomidor 30 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 1 925,1 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 254,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 2 428,9 Sól [g] 6
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z kaszką manną z musuem owocowym 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka z Wielichowa 25 g Ser kanapkowy 1 Por (MLE) Rzodkiewki 1 Por Ogórek zielony 30 Por		Zupa krem brokułowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet warzywny smażony 90 g (GLU, JAJ, MLE) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Ryż zapiekany z jabłkami 150 g (MLE) Sos waniliowy 100 ml (GLU, MLE) Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) ser żółty 25 g (MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Pomidor 30 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 685 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 416,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 128,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Sód [mg] 2 692 Sól [g] 6,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-10 piątek	Dieta Podstawowa - kod 1	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Jajecznicza smażona ze szczypiorkiem 140 g (JAJ, MLE) Ser kanapkowy 1 Por (MLE) Roszponka 4 Por Papryka świeża 25 Por		Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Filet rybny smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka ziemniaczana 200 g (JAJ, SEL, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por	Pomarańcza 140 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 798,1 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 112,1 Węglowodany ogółem [g] 351,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 93,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Sód [mg] 2 705 Sól [g] 6,8
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Jajecznicza na parze 140 g (JAJ) Serek śremski 40 g (MLE) Roszponka 4 Por Pomidor 30 Por		Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Filet rybny pieczony 100 g (RYB, SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Marchewki gotowane 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka ziemniaczana L 240 g (JAJ, MLE, SEL) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Ser kanapkowy 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por	Pomarańcza 140 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 381,8 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 325,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 91,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Sód [mg] 2 197 Sól [g] 5,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb wielozłarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Jajecznicza smażona ze szczypiorkiem 140 g (JAJ, MLE) Ser kanapkowy 1 Por (MLE) Roszponka 4 Por Papryka świeża 25 Por	Koktajl mleczno-owocowy bez cukru 250 g (MLE)	Zupa pomidorowa czysta 250 ml (GLU, MLE, SEL) Filet rybny pieczony 100 g (RYB, SEL) Sos koperkowy 50 g (GLU, MLE) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Jabłko 150 Por	Salatka ziemniaczana C 250 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Kol. chleb wielozłarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por	Pomarańcza 140 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 316,3 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 273,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 83,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 Sód [mg] 2 455 Sól [g] 6,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-10 piątek	Dieta Ubogopurynowa - Kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Jajecznica smażona ze szczypiorkiem 140 g (JAJ, MLE) Ser kanapkowy 1 Por (MLE) Roszponka 4 Por Papryka świeża 25 Por		Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Filet rybny pieczony 100 g (RYB, SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy 250 g		Salátka ziemniaczana 200 g (JAJ, SEL, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por	Pomarańcza 140 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 647,4 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 104,8 Węglowodany ogółem [g] 333,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 93,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Sód [mg] 2 654,5 Sól [g] 6,7
-------------------	--	--	--	---	--	---	--------------------	---

Oznaczenia alergenów:

- GLU* - Zboża zawierające glute,
- SKR* - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ* - Jaja i pochodne,
- RYB* - Ryby i pochodne,
- OZI* - Orzechy ziemne i pochodne,
- SOJ* - Soja i pochodne,
- MLE* - Mleko i pochodne,
- ORZ* - Orzechy,
- SEL* - Seler i pochodne,
- GOR* - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ* - Nasiona sezamu i pochodne,
- S02* - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- ŁUB* - Łubin i produkty pochodne,
- MCK* - Mięczaki i pochodne,