

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-11 środa	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka konserwowa 30 g (GLU, SOJ, SEL) Serek śremski 40 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Ogórek zielony 30 Por		Krupnik jęczmienny 250 ml (GLU, MLE, SEL) Rumsztyk smażony z cebulą 100 g (GLU) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) ser kanapkowy 150g 25 g (MLE) pasztet drobiowy wykwinny 40 g (GLU, JAJ, SEL) Ogórek kiszony 30 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 308,6 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 312,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 87,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 2503 Sól [g] 6,3
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) szynka konserwowa 30 g (GLU, SOJ, SEL) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Rukola 4 Por Dżem 25 g		Krupnik jęczmienny 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet mielony gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) ser kanapkowy 150g 25 g (MLE) Jajko gotowane na miękko 70 g (JAJ) Pomidor 30 Por	Jabłko pieczone 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 336,6 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 330,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 102,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 2340,8 Sól [g] 5,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-11 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Śn. chleb wieloziałisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) szynka konserwowa 30 g (GLU, SOJ, SEL) Serek śremski 40 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Ogórek zielony 30 Por Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Rukola 4 Por	Owsianka z owocami jagodowymi 150 g (GLU, MLE)	Krupnik jęczmienny 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet mielony gotowany 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Buraczki gotowane C 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Sok pomidorowy 300 ml	Kol. chleb wieloziałisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) ser kanapkowy 150g 25 g (MLE) pasztet drobiowy wykwinny 40 g (GLU, JAJ, SEL) Ogórek kiszony 30 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 835,2 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 246,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 2 835,5 Sól [g] 7
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziałisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Ogórek zielony 30 Por Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Rukola 4 Por	Krupnik jęczmienny 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet mielony gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g	Kol. chleb mazowiecki, wieloziałisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) ser kanapkowy 150g 25 g (MLE) Jajko gotowane na miękko 70 g (JAJ) Ogórek kiszony 30 Por Pomidor 30 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 363,1 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 316 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 87,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 2 628 Sól [g] 6,5		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-11 środa	Dieta Ubogoenergetyczna - kod 8	Śn. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N 1 Por (GLU, MLE) szynka konserwowa 25 g (GLU, SOJ, SEL) Serek śremski 40 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Ogórek zielony 30 Por Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Rukola 4 Por Owsianka z owocami jagodowymi 150 g (GLU, MLE)	Krupnik jęczmienny 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet mielony gotowany 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki duszone 150 g (MLE) Buraczki gotowane C 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g Sok pomidorowy 300 ml		Kol. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N 1 Por (GLU, MLE) szynka gotowana 20 g (SOJ) ser kanapkowy 150g 20 g (MLE) Ogórek kiszony 30 Por Pomidor 30 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 408,7 Białko ogółem [g] 71,4 Tłuszcz [g] 37,3 Węglowodany ogółem [g] 212,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Sód [mg] 2 402,3 Sól [g] 6,1
2026-03-12 czwartek	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) polędwica sopocka 30 g (SOJ) Ser żółty 1 Por (MLE) Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por	Barszcz ukraiński 250 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g (SEL) Sos rumiany 100 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy 250 g		Sałatka ziemniaczana 200 g (JAJ, SEL, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) kielbasa bukowa 30 g (GOR) Papryka świeża 25 Por	Kiwi 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 521,7 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 350,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 99,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 2 680,4 Sól [g] 6,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-12 czwartek	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) połudwica sopocka 30 g (SOJ) ser kanapkowy 150g 25 g (MLE) Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por		Barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) Brokuł gotowany 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Sałatka ziemniaczana L 240 g (JAJ, MLE, SEL) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) szynka gotowana 30 g (SOJ) Pomidor 30 Por	Kiwi 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 196,5 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 333,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 2 165,5 Sól [g] 5,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym C 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) połudwica sopocka 30 g (SOJ) ser kanapkowy 150g 25 g (MLE) Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por	kanapka z masłem, wędliną i sałata 1 Por (GLU, SOJ, MLE)	Barszcz ukraiński 250 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g (SEL) Sos rumiany 50 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 120 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Jabłko 150 Por	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) kielbasa bukowa 30 g (GOR) Papryka świeża 25 Por	Kiwi 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 296,9 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 306,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 suma cukrów prostych [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Sód [mg] 2 614,6 Sól [g] 6,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-12 czwartek	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) połędwica sopocka 20 g (SOJ) Ser żółty 1 Por (MLE) Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por	Barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (JAJ, MLE, GOR) Brokuł gotowany 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g	Salatka ziemniaczana 200 g (JAJ, SEL, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser kanapkowy 1 Por (MLE) Papryka świeża 25 Por	Kiwi 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 533,8 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 352 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 99,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 2 526,3 Sól [g] 6,3
	Dieta Ubogoenergetyczna - kod 8	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym C 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N 1 Por (GLU, MLE) połędwica sopocka 20 g (SOJ) ser kanapkowy 150g 20 g (MLE) Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por	Barszcz ukraiński 250 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g (SEL) Sos rumiany 50 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 100 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g Jabłko 150 Por	Salatka ziemniaczana C 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Kol. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N 1 Por (GLU, MLE) szynka gotowana 20 g (SOJ) Papryka świeża 25 Por	Kiwi 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 588,4 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 39,7 Węglowodany ogółem [g] 244,8 Błonnik pokarmowy [g] 38 suma cukrów prostych [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Sód [mg] 1 858,3 Sól [g] 4,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-13 piątek	Dieta Podstawowa - kod 1	Kakao 250 g (MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Jajecznica smażona ze szczypiorkiem 140 g (JAJ, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Rukola 4 Por	Zupa jarzynowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pierogi z serem i szpinakiem 190 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi z chrzanem 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g	Ryba z warzywami w galarecie 150 g (JAJ, RYB, SEL) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) ser kanapkowy 150g 25 g (MLE) Pomidor z cebulką 30 Por	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 543,6 Białko ogółem [g] 135,5 Tłuszcz [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 298,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,8 Sód [mg] 2 366,1 Sól [g] 5,9
	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) Jajecznica na parze 140 g (JAJ) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Rukola 4 Por	Zupa ziemniaczana - krem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pierogi z serem i truskawkami 190 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi z jabłkiem 150 g Kompot wieloowocowy 250 g	Ryba z warzywami w galarecie 150 g (JAJ, RYB, SEL) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) ser kanapkowy 150g 25 g (MLE) Pomidor 30 Por	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 500,5 Białko ogółem [g] 130,4 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 321,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 95,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 Sód [mg] 2 331 Sól [g] 5,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-13 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Śn. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Jajecznica smażona ze szczypiorkiem 140 g (JAJ, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Rukola 4 Por	Pomarańcza 140 Por	Zupa jarzynowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet rybny gotowany 90 g (GLU, JAJ, RYB) Sos koperkowy 50 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z marchwi z chrzanem 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Jabłko 150 Por	Ryba z warzywami w galarecie 150 g (JAJ, RYB, SEL) Kol. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) ser kanapkowy 150g 25 g (MLE) Pomidor z cebulką 30 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 271,2 Białko ogółem [g] 135,4 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 259,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 Sód [mg] 2 482,6 Sól [g] 6,2
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Jajecznica smażona ze szczypiorkiem 140 g (JAJ, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Rukola 4 Por		Zupa jarzynowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pierogi z serem i truskawkami 190 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi z chrzanem 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Ryba z warzywami w galarecie 150 g (JAJ, RYB, SEL) Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) ser kanapkowy 150g 25 g (MLE) Pomidor z cebulką 30 Por	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 579,4 Białko ogółem [g] 134,2 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 308,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 95,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,6 Sód [mg] 2 354,7 Sól [g] 5,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-13 piątek	Dieta Ubogoenergetyczna - kod 8	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Śn. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N 1 Por (GLU, MLE) Jajecznica na parze 140 g (JAJ) Serek śremski 40 g (MLE) Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Rukola 4 Por Pomarańcza 140 Por		Zupa jarzynowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet rybny gotowany 90 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z marchwi z chrzanem 150 g (MLE) Kompot wielowocowy bez cukru 250 g		Ryba z warzywami w galarecie 150 g (JAJ, RYB, SEL) Kol. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N 1 Por (GLU, MLE) ser kanapkowy 150g 25 g (MLE) Pomidor z cebulką 30 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 734,9 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 207,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Sód [mg] 2131,8 Sól [g] 5,3
2026-03-14 sobota	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) połudwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) Papryka świeża 25 Por Sałata 1 Por		Zupa krem z białych warzyw 250 g (MLE, SEL) Kaszanka zasmażana 100 g (GLU) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot wielowocowy 250 g		Pizza pieczona 130 g (GLU, JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Rukola 4 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 899,4 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 105,8 Węglowodany ogółem [g] 396,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 112,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,6 Sód [mg] 4321,6 Sól [g] 10,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-14 sobota	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) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 30 g (JAJ, GOR) Pomidor 30 Por Sałata 1 Por		Zupa krem z białych warzyw L 250 g (MLE, SEL) Roladka z kurczaka z brokułem duszona 130 g (JAJ, MLE) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Marchewki gotowane 120 g (MLE) Kompot wielowocowy 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)	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 412,1 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 323,2 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 108 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 2 658,5 Sól [g] 6,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) Papryka świeża 25 Por Sałata 1 Por	Smoothie szpinakowe z jogurtem 220 g (MLE)	Zupa krem z białych warzyw 250 g (MLE, SEL) Roladka z kurczaka z brokułem duszona 130 g (JAJ, MLE) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Surówka z kiszanej kapusty 150 g Kompot wielowocowy bez cukru 250 g	Jabłko 150 Por	Lekka sałatka z surowych warzyw z serem feta 100 g (MLE) Kol. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) ser kanapkowy 150g 25 g (MLE)	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 318 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 297,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 109,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 2 824,4 Sól [g] 7,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-14 sobota	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) Papryka świeża 25 Por Sałata 1 Por	Zupa krem z białych warzyw 250 g (MLE, SEL) Kotlet warzywny smażony 90 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Surówka z kiszanej kapusty 150 g Marchewki gotowane 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g	Pizza pieczona 130 g (GLU, JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser kanapkowy 1 Por (MLE) Rukola 4 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 936,9 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 103,1 Węglowodany ogółem [g] 413,9 Błonnik pokarmowy [g] 43 suma cukrów prostych [g] 120,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Sód [mg] 3453,2 Sól [g] 8,7
	Dieta Ubogoenergetyczna - kod 8	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N 1 Por (GLU, MLE) połędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) Papryka świeża 25 Por Sałata 1 Por Smoothie szpinakowe z jogurtem 220 g (MLE)	Zupa krem z białych warzyw 250 g (MLE, SEL) Roladka z kurczaka z brokułem duszona 130 g (JAJ, MLE) Ziemniaki duszone 150 g (MLE) Surówka z kiszanej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Lekka sałatka z surowych warzyw z serem feta 100 g (MLE) Kol. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ)	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 742,8 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 212,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 2591,4 Sól [g] 6,4

Jadłospis za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-15 niedziela	Dieta Podstawowa - kod 1	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Biała kiełbasa grzana 120 g (GOR) Ser żółty 1 Por (MLE) Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Papryka świeża 25 Por	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 wielowocowy 250 g	Salatka kalafiorowa 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE)	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 606,5 Białko ogółem [g] 129,5 Tłuszcz [g] 105,5 Węglowodany ogółem [g] 300,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 87,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,9 Sód [mg] 3 353,5 Sól [g] 8,5
	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) Jajko gotowane w szynce w galarecie 120 g (JAJ, SOJ) Ser kanapkowy 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por	Zupa koperkowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kurczak w potrawce gotowany 180 g (GLU, JAJ, MLE) Ryż gotowany 150 g Marchew gotowana 150 g (MLE) Kompot wielowocowy 250 g	Salatka wiosenna L 150 g (JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE)	Jabłko pieczone z marmoladą 160 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 350 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 287,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 86,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Sód [mg] 2 476,4 Sól [g] 6,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-15 niedziela	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) Biała kiełbasa grzana 120 g (GOR) Ser kanapkowy 1 Por (MLE) Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Papryka świeża 25 Por	Kiwi 1 Por	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 wielowocowy bez cukru 250 g	Koktajl mleczno-owocowy bez cukru 250 g (MLE)	Salatka kalafiorowa 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb wielozłarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szyńka 1 Por (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE)	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 406 Białko ogółem [g] 130,1 Tłuszcz [g] 102,4 Węglowodany ogółem [g] 257,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7 Sód [mg] 3 075,1 Sól [g] 7,7
	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) Jajecznicza smażona ze szczypiorkiem 140 g (JAJ, MLE) Szyńka 1 Por (SOJ) Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Papryka świeża 25 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 wielowocowy 250 g		Salatka kalafiorowa 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Serek śremski 40 g (MLE)	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 622,9 Białko ogółem [g] 125,5 Tłuszcz [g] 112,9 Węglowodany ogółem [g] 290,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 82,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,8 Sód [mg] 2 705,7 Sól [g] 6,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-15 niedziela	Dieta Ubogoenergetyczna - kod 8	Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N 1 Por (GLU, MLE) połudwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) ser kanapkowy 150g 20 g (MLE) Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Papryka świeża 25 Por		Rosół z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kurczak w potrawce gotowany 180 g (GLU, JAJ, MLE) Ryż gotowany 90 g Marchewka gotowana z groszkiem 150 g (MLE) Kompot wielowocowy bez cukru 250 g Koktajl mleczno-owocowy bez cukru 250 g (MLE)		Sałatka kalafiorowa 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N 1 Por (GLU, MLE) szynka gotowana 25 g (SOJ)	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 762,3 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 204,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Sód [mg] 2180,3 Sól [g] 5,5
2026-03-16 poniedziałek	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa mleczna z kaszką manną z sokiem 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 1 Por (MLE) Pomidor z cebulką 30 Por		Grochówka z kielbasą 250 ml (SEL) Jajko sadzone ze szczypiorkiem 70 g (JAJ, MLE) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wielowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) kielbasa bukowa 30 g (GOR) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLE) Pasztecik drobiowy 1 Por (GLU, JAJ, SOJ) Ogórek kiszony 30 Por Papryka świeża 25 Por	Pomarańcza 140 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 242,6 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 86,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 2730,3 Sól [g] 6,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-16 poniedziałek	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z kaszką manną z sokiem 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		Krupnik jęczmienny 250 ml (GLU, MLE, SEL) Jajko sadzone 70 g (JAJ, MLE) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) szynka mojej babci 40 g (SOJ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami L 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Dżem 25 g	Pomarańcza 140 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 104,2 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 55,8 Węglowodany ogółem [g] 329,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 107,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Sód [mg] 2 279,2 Sól [g] 5,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym C 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) ser kanapkowy 150g 25 g (MLE) Pomidor z cebulką 30 Por	kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1 Por (GLU, SOJ, MLE)	Grochówka z kielbasą 250 ml (SEL) Jajko sadzone ze szczypiorkiem 70 g (JAJ, MLE) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Kefir 200 g (MLE)	Kol. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) kielbasa bukowa 30 g (GOR) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLE) Paprykarz rybny 1 Por (RYB) Ogórek kiszony 30 Por Papryka świeża 25 Por	Pomarańcza 140 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 236,2 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 285,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Sód [mg] 2 956,9 Sól [g] 7,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-16 poniedziałek	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z kaszką manną z sokiem 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 1 Por (MLE) Pomidor z cebulką 30 Por		Krupnik jęczmienny 250 ml (GLU, MLE, SEL) Jajko sadzone ze szczypiorkiem 70 g (JAJ, MLE) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka gotowana 20 g (SOJ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLE) Paprykarz rybny 1 Por (RYB) Ogórek kiszony 30 Por Papryka świeża 25 Por Dżem 25 g	Pomarańcza 140 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 135,2 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 328,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 101,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 2 442,4 Sól [g] 6,2
	Dieta Ubogoenergetyczna - kod 8	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym C 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N 1 Por (GLU, MLE) szynka gotowana 20 g (SOJ) ser kanapkowy 150g 20 g (MLE) Pomidor z cebulką 30 Por		Krupnik jęczmienny 250 ml (GLU, MLE, SEL) Jajko sadzone ze szczypiorkiem 70 g (JAJ, MLE) Ziemniaki duszone 150 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g Kefir 200 g (MLE)		Kol. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N 1 Por (GLU, MLE) szynka mojej babci 20 g (SOJ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLE) Ogórek kiszony 30 Por Papryka świeża 25 Por	Pomarańcza 140 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 405,5 Białko ogółem [g] 67,6 Tłuszcz [g] 38,7 Węglowodany ogółem [g] 210,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 52,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Sód [mg] 1 841,3 Sól [g] 4,6

Jadłospis za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-17 wtorek	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa budyniowa 225 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka z Wielichowa 30 g Pasta jajeczna z makrelą 30 g (JAJ, RYB, GOR) Sałata 1 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR)	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Kotlet de volaille z pieczarkami smażony 130 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z marchwi z chrzanem 150 g (MLE) Kompot wielowocowy 250 g	Sałatka z brokuła z makaronem 200 g (GLU, JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser topiony plastry 1 Por (MLE) Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Roszponka 4 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 629,9 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 98,8 Węglowodany ogółem [g] 328,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 83,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Sód [mg] 3 297,8 Sól [g] 8,2
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa budyniowa 225 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) szynka z Wielichowa 30 g Jajecznicza na parze 140 g (JAJ) Sałata 1 Por Pomidor 30 Por	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 150 g Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z marchwi z rzodkwią 150 g (MLE) Kompot wielowocowy 250 g	Sałatka warzywna z makaronem L 200 g (GLU, JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Twarożek 40 Por (MLE) Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 439,3 Białko ogółem [g] 133,2 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 317,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 2 734,9 Sól [g] 6,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-17 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) szynka z Wielichowa 30 g Pasta jajeczna z makrelą C 30 g (JAJ, RYB, GOR) Sałata 1 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR)	Owsianka z jabłkami i cynamonem 150 g (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa czysta 250 ml (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z marchwi z chrzanem 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Jabłko 150 Por	Sałatka z brokuła C 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szyinka 1 Por (SOJ) Twarożek 40 Por (MLE) Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Roszponka 4 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2194,3 Białko ogółem [g] 129,5 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 248,3 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Sód [mg] 2862,9 Sól [g] 7,1
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa budyniowa 225 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka z Wielichowa 30 g Jajecznicza na parze 140 g (JAJ) Sałata 1 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR)	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 150 g Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z marchwi z chrzanem 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g	Zupa pomidorowa z brokuła z makaronem 200 g (GLU, JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Twarożek 40 Por (MLE) Ser topiony plastry 1 Por (MLE) Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Roszponka 4 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2554,7 Białko ogółem [g] 133,6 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 310,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 85 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3 Sód [mg] 2897,3 Sól [g] 7,2		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-17 wtorek	Dieta Ubogoenergetyczna - kod 8	Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N 1 Por (GLU, MLE) szynka z Wielichowa 20 g Pasta jajeczna z makrelą C 30 g (JAJ, RYB, GOR) Sałata 1 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Owsianka z jabłkami i cynamonem 150 g (GLU, MLE)		Zupa pomidorowa czysta 250 ml (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z marchwi z chrzanem 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g Jabłko 150 Por		Sałatka z brokuła C 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N 1 Por (GLU, MLE) szynka gotowana 20 g (SOJ) Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Roszponka 4 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 799 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 214,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 2 627,9 Sól [g] 6,6
2026-03-18 środa	Dieta Podstawowa - kod 1	Kakao 250 g (MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) kielbasa krakowska parzona 30 g Serek śremski 40 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Ogórek zielony 30 Por Dżem 25 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet mielony gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos curry 100 g (GLU, MLE) Ryż gotowany 150 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy 250 g		Kurczak gotowany w galarecie 150 g (JAJ, SEL) Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Papryka świeża 25 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 371,9 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 297,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 95,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Sód [mg] 2 456,1 Sól [g] 6,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-18 środa	Dieta Łatwostrawna - kod 2		Zupa ziemniaczana - krem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet mielony gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ryż gotowany 150 g Brokuł gotowany 150 g (MLE) Kompot wielowocowy 250 g		Kurczak gotowany w galarecie 150 g (JAJ, SEL) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) ser kanapkowy 150g 25 g (MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Pomidor 30 Por	Kiwi 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 246,5 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 303,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 85,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 2 193,7 Sól [g] 5,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kiwi 1 Por	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet mielony gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos curry 50 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wielowocowy bez cukru 250 g	Sok pomidorowy 300 ml	Kurczak gotowany w galarecie 150 g (JAJ, SEL) Kol. chleb wieloziaisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Papryka świeża 25 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 046 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 225,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Sód [mg] 2 761,5 Sól [g] 6,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-18 środa	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) połędwica sopocka 20 g (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Ogórek zielony 30 Por Pomidor 30 Por Dżem 25 g	Zupa ziemniaczana - krem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet mielony gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos curry 100 g (GLU, MLE) Ryż gotowany 150 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g (JAJ, MLE, GOR) Brokuł gotowany 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g	Warzywa gotowane w galarecie 150 g (JAJ, SEL) Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Papryka świeża 25 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 275,7 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 322,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 100,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 2 233,2 Sól [g] 5,5
	Dieta Ubogoenergetyczna - kod 8	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Śn. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N 1 Por (GLU, MLE) połędwica sopocka 20 g (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Ogórek zielony 30 Por Kiwi 1 Por	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet mielony gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos curry 50 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna gotowana 90 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g Sok pomidorowy 300 ml	Kurczak gotowany w galarecie 150 g (JAJ, SEL) Kol. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N 1 Por (GLU, MLE) ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 25 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 612,9 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 54,9 Węglowodany ogółem [g] 197,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 2 187,1 Sól [g] 5,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-19 czwartek	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por	Żurek z białą kielbasą 250 g (MLE, SEL) Naleśniki smażone z serem 350 g (GLU, JAJ, MLE) Sos owocowy 100 g Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka wiosenna 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) pasztet drobiowy wykwinny 40 g (GLU, JAJ, SEL) ser żółty 25 g (MLE)	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 513,8 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 345,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 134,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 2 476,3 Sól [g] 6,2
	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 Rukola 4 Por Koktajl mleczno-owocowy 250 g (MLE)	Zupa krem z białych warzyw L 250 g (MLE, SEL) Naleśniki lekkostrawne z serem 350 g (GLU, JAJ, MLE) Sos owocowy 100 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) Szynka 1 Por (SOJ) Twarożek 40 Por (MLE)	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 514,6 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 375,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 156,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 2 157,7 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-19 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) ser kanapkowy 150g 25 g (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por	Koktajl mleczno-owocowy bez cukru 250 g (MLE)	Żurek z białą kiebasą 250 g (MLE, SEL) Naleśniki z serem z mąki z soczewicy i gryczanej bez cukru 350 g (JAJ, MLE) Sos owocowy bez cukru 100 g Surówka z białej kapusty z porami i marchewką 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Jabłko 150 Por	Salatka wiosenna 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) pasztet drobiowy wykwinny 40 g (GLU, JAJ, SEL) Twarożek 40 Por (MLE)	Pomarańcza 140 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2063,4 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 251,5 Błonnik pokarmowy [g] 41 suma cukrów prostych [g] 85 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Sód [mg] 2214 Sól [g] 5,5
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka gotowana 25 g (SOJ) Ser kanapkowy 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por Koktajl mleczno-owocowy 250 g (MLE)	Zupa krem z białych warzyw L 250 g (MLE, SEL) Naleśniki smażone z serem 350 g (GLU, JAJ, MLE) Sos owocowy 100 g Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka wiosenna 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Twarożek 40 Por (MLE) ser żółty 25 g (MLE)	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2637,8 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 375 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 158 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 2200,1 Sól [g] 5,5	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-19 czwartek	Dieta Ubogoenergetyczna - kod 8	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N 1 Por (GLU, MLE) szynka gotowana 20 g (SOJ) ser kanapkowy 150g 20 g (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por Koktajl mleczno-owocowy bez cukru 250 g (MLE)		Zupa krem z białych warzyw L 250 g (MLE, SEL) Naleśniki z serem z mąki z soczewicy i gryczanej bez cukru 150 g (JAJ, MLE) Sos owocowy bez cukru 50 g Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g		Sałatka wiosenna 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N 1 Por (GLU, MLE) Twarożek 40 Por (MLE)	Pomarańcza 140 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 403,9 Białko ogółem [g] 71,2 Tłuszcz [g] 42,4 Węglowodany ogółem [g] 202,6 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Sód [mg] 1 648,8 Sól [g] 4,1
2026-03-20 piątek	Dieta Podstawowa - kod 1	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Jajecznica smażona ze szczypiorkiem 140 g (JAJ, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Papryka świeża 25 Por Sałata 1 Por		Zupa krem brokułowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Filet rybny smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Surówka z kiszzonej kapusty 150 g 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	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 816,8 Białko ogółem [g] 124 Tłuszcz [g] 107,3 Węglowodany ogółem [g] 354,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 81,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 Sód [mg] 3 066,5 Sól [g] 7,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-20 piątek	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) Jajecznicza na parze 140 g (JAJ) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Sałata 1 Por Jabłko pieczone 150 g	Zupa krem brokułowa 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) Sałata z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Kompot wielowocowy 250 g	Lekka zielona sałatka L 100 g (JAJ) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) ser kanapkowy 150g 25 g (MLE) schab kanapkowy 25 g (SOJ)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 402,4 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 305,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 95,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Sód [mg] 2 480,5 Sól [g] 6,2	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb wieloziamisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Jajecznicza smażona ze szczypiorkiem 140 g (JAJ, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Papryka świeża 25 Por Sałata 1 Por	Jabłko pieczone 150 g	Zupa krem brokułowa 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 kiszzonej kapusty 150 g Kompot wielowocowy bez cukru 250 g	Kiwi 1 Por	Sałatka z ciecierzycy z kiszonym ogórkiem 100 g (JAJ) Kol. chleb wieloziamisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) ser kanapkowy 150g 25 g (MLE) schab kanapkowy 25 g (SOJ)	Jogurt naturalny 200 g (MLE)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-20 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) Serek śremski 40 g (MLE) Papryka świeża 25 Por Sałata 1 Por	Zupa krem brokułowa 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 kiszanej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy 250 g	Pizza wegetariańska pieczona 130 g (GLU, JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser kanapkowy 1 Por (MLE) Rukola 4 Por	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 666,1 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 336,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 81,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8 Sód [mg] 3016 Sól [g] 7,5
	Dieta Ubogoenergetyczna - kod 8	Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N 1 Por (GLU, MLE) Jajecznica na parze 90 g (JAJ) Serek śremski 40 g (MLE) Papryka świeża 25 Por Sałata 1 Por	Zupa krem brokułowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Filet rybny pieczony 100 g (RYB, SEL) Ziemniaki duszone 150 g (MLE) Surówka z kiszanej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g Kiwi 1 Por	Salatka z ciecierzycy z kiszonym ogórkiem 100 g (JAJ) Kol. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N 1 Por (GLU, MLE) ser kanapkowy 150g 20 g (MLE)	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 659,5 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 187,4 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 2257,3 Sól [g] 5,7