

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-01 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) Szynka 1 Por (SOJ) Pomidor z cebulką 30 Por		Żurek z białą kielbasą 250 g (MLE, SEL) Kotlet mielony smażony 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka z Wielichowa 30 g Ser żółty 1 Por (MLE) pasztet drobiowy wykwinny 40 g (GLU, JAJ, SEL) Ogórek kiszony 30 Por Roszponka 4 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 493,3 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 288,7 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 84,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9 Sód [mg] 3 217,3 Sól [g] 8,1
	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) Szynka 1 Por (SOJ) Pomidor 30 Por		Żurek z jajkiem gotowanym 250 g (JAJ, MLE, SEL) Pulpet mielony gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane 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 z Wielichowa 30 g Twarożek 40 Por (MLE) Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por	Jabłko pieczone z marmoladą 160 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 508,7 Białko ogółem [g] 140,5 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 301,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 98,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 2 782,6 Sól [g] 7
	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) Szynka 1 Por (SOJ) Pomidor z cebulką 30 Por	Smoothie szpinakowe z jogurtem 220 g (MLE)	Żurek z białą kielbasą 250 g (MLE, SEL) Pulpet mielony gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane bez cukru 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Kiwi 1 Por	Ryba z warzywami w galarecie 150 g (JAJ, RYB, SEL) Kol. chleb wielozłarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) szynka z Wielichowa 30 g Twarożek 40 Por (MLE) Ogórek kiszony 30 Por Roszponka 4 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 238,2 Białko ogółem [g] 132,3 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 250,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Sód [mg] 2 757,9 Sól [g] 6,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-01 piątek	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) Szynka 1 Por (SOJ) Pomidor z cebulką 30 Por		Żurek z jajkiem gotowanym 250 g (JAJ, MLE, SEL) Pulpet mielony gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka z Wielichowa 30 g Ser żółty 1 Por (MLE) Twarożek 40 Por (MLE) Ogórek kiszony 30 Por Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 491,3 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 288,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 89,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9 Sód [mg] 2 969,4 Sól [g] 7,5
2026-05-02 sobota	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 1 Por (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Papryka świeża 25 Por		Barszcz ukraiński 250 ml (GLU, SEL) Jajko sadzone ze szczypiorkiem 70 g (JAJ, MLE) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Marchew zasmażana 150 g (GLU, MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Pizza pieczona 130 g (GLU, JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Rukola 4 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 663,5 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 398,3 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 125,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Sód [mg] 2 975 Sól [g] 7,4
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por Marmolada 25 g		Barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Jajko sadzone 70 g (JAJ, MLE) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Marchew gotowana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Lekka zielona sałatka L 100 g (JAJ) Kol. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) ser kanapkowy 150g 25 g (MLE)	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 325,5 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 350,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 131,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 2 335,5 Sól [g] 5,9

2026-05-02 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Papryka świeża 25 Por	Jabłko 150 Por	Barszcz ukraiński 250 ml (GLU, SEL) Jajko sadzone ze szczypiorkiem 70 g (JAJ, MLE) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Surówka z marchwi z rzodkwią 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Sok pomidorowy 300 ml	Lekka sałatka 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) poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) ser kanapkowy 150g 25 g (MLE)	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 076,8 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Błonnik pokarmowy [g] 42 suma cukrów prostych [g] 116,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Sód [mg] 2 682,1 Sól [g] 6,6
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1(M) Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Papryka świeża 25 Por		Barszcz ukraiński 250 ml (GLU, SEL) Jajko sadzone ze szczypiorkiem 70 g (JAJ, MLE) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Marchew zasmażana 150 g (GLU, MLE) 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	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 647,9 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 399,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 126,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Sód [mg] 2 673,6 Sól [g] 6,6
2026-05-03 niedziela	Dieta Podstawowa - kod 1	Kakao 250 g (MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Parówki wieprzowe grzane 120 g (SOJ, GOR) Twarożek ze szczypiorkiem 40 Por (MLE) Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Pomidor 30 Por		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet schabowy smażony 150 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Sałatka kalafiorowa 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser żółty 1 Por (MLE)	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 712,1 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 117,9 Węglowodany ogółem [g] 310,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 81,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6 Sód [mg] 3 736,3 Sól [g] 9,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-03 niedziela	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) połudwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek 40 Por (MLE) Pomidor 30 Por Koktajl mleczno-owocowy 250 g (MLE)		Zupa krem z białych warzyw L 250 g (MLE, SEL) Schab duszony z warzywami 120 g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Sałata z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) 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) ser kanapkowy 150g 25 g (MLE)	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 214,3 Białko ogółem [g] 120,8 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 302,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 100 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Sód [mg] 2 475,9 Sól [g] 6,2
	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) Parówka wieprzowa grzana C 60 g (SOJ, GOR) Twarożek ze szczypiorkiem 40 Por (MLE) Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Pomidor 30 Por	kanapka z masłem, wędliną i sałata 1 Por (GLU, SOJ, MLE)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Schab duszony z warzywami 120 g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Jabłko 150 Por	Salatka kalafiorowa 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) ser żółty 20 g (MLE)	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 386,2 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 104,6 Węglowodany ogółem [g] 265,9 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,2 Sód [mg] 3 338,2 Sól [g] 8,3
	Dieta Ubogopłynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopłynowa	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) połudwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 40 Por (MLE) ser żółty 20 g (MLE) Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Pomidor 30 Por Koktajl mleczno-owocowy 250 g (MLE)		Zupa krem z białych warzyw L 250 g (MLE, SEL) Schab duszony z warzywami 120 g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka kalafiorowa 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) ser kanapkowy 150g 25 g (MLE) Ser żółty 1 Por (MLE)	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 482,3 Białko ogółem [g] 126,3 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 315,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 104,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7 Sód [mg] 3 070,8 Sól [g] 7,7

2026-05-04 poniedziałek	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) kielbasa bukowa 30 g (GOR) ser kanapkowy 150g 25 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Ogórek zielony 30 Por		Zupa jarzynowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Naleśniki smażone z serem 350 g (GLU, JAJ, MLE) Sos owocowy 100 g Kompot wieloowocowy 250 g		Kurczak gotowany w galarecie 150 g (JAJ, SEL) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Roszponka 4 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 500,2 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 107,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Sód [mg] 2 326,5 Sól [g] 5,8
	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) schab kanapkowy 30 g (SOJ) ser kanapkowy 150g 25 g (MLE) Pomidor 30 Por		Zupa ziemniaczana - krem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Naleśniki lekkostrawne z serem 350 g (GLU, JAJ, MLE) Sos owocowy 100 g Kompot wieloowocowy 250 g		Kurczak gotowany w galarecie 150 g (JAJ, SEL) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por	Jabłko pieczone 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 381,6 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 327,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 106 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 2 081,5 Sól [g] 5,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) kielbasa bukowa 30 g (GOR) ser kanapkowy 150g 25 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Ogórek zielony 30 Por	Kefir 200 g (MLE)	Zupa jarzynowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Naleśniki z serem z mąki gryczanej i orkiszowej bez cukru 200 g (JAJ, MLE) Sos owocowy bez cukru 100 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Kiwi 1 Por	Kurczak gotowany w galarecie 150 g (JAJ, SEL) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Roszponka 4 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 091,8 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 242,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 1 971,8 Sól [g] 4,9

2026-05-04 poniedziałek	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) schab kanapkowy 20 g (SOJ) ser kanapkowy 150g 25 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Ogórek zielony 30 Por Dżem 25 g		Zupa jarzynowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Naleśniki smażone z serem 350 g (GLU, JAJ, MLE) Sos owocowy 100 g 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 konserwowa 25 Por (GOR) Rozszponka 4 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 375 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 331,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 123,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 2 169,7 Sól [g] 5,4
2026-05-05 wtorek	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 dębowa 30 g (SOJ) Ser topiony trójkąty 1 Por (MLE) Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek kiszony 30 Por		Zupa krem brokułowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet mielony z kurczaka gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) Kapusta czerwona gotowana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) Papryka świeża 25 Por Sałata 1 Por	Kiwi 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 377,7 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 295,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 79,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Sód [mg] 2 490 Sól [g] 6,2
2026-05-05 wtorek	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z kaszką manną z sokiem 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszennoy, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) połędwica sopocka 30 g (SOJ) ser kanapkowy 150g 25 g (MLE) Pomidor 30 Por Rukola 4 Por		Zupa krem brokułowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet mielony z kurczaka gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, pszennoy, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 30 g (JAJ, GOR) Pomidor 30 Por Sałata 1 Por	Kiwi 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 338,3 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 298,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 82,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Sód [mg] 2 331,9 Sól [g] 5,9

2026-05-05 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) szynka dębowa 30 g (SOJ) ser kanapkowy 150g 25 g (MLE) Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek kiszony 30 Por	Koktajl mleczno-owocowy bez cukru 250 g (MLE)	Zupa krem brokułowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet mielony z kurczaka gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 50 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna gotowana 120 g (GLU) Kapusta czerwona gotowana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Jabłko 150 Por	Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) Papryka świeża 25 Por Sałata 1 Por	Kiwi 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 169,8 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 246,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Sód [mg] 2 284,4 Sól [g] 5,8
	Dieta Ubogopłynnowa - kod 1/M Uwagi: ubogopłynnowa	Zupa mleczna z kaszką manną z sokiem 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) połędwica sopocka 20 g (SOJ) Ser topiony trójkąty 1 Por (MLE) Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek kiszony 30 Por Koktajl mleczno-owocowy bez cukru 250 g (MLE)		Zupa krem brokułowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet mielony z kurczaka gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) Kapusta czerwona gotowana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) Papryka świeża 25 Por Sałata 1 Por	Kiwi 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 484 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 309,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 89,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4 Sód [mg] 2 529,9 Sól [g] 6,3
2026-05-06 środa	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) połędwica sopocka 30 g (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Ogórek zielony 30 Por		Zupa neapolitańska 250 ml (GLU, MLE, SEL) Żeberka wieprzowe smażone 110 g Sos rumiany 100 g (GLU) Kopytka ziemniaczane gotowane 250 g (GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka wiosenna 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) ser żółty 25 g (MLE) Szynka 1 Por (SOJ)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 631,5 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 114,1 Węglowodany ogółem [g] 298,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,9 Sód [mg] 2 527,6 Sól [g] 6,4

2026-05-06 środa	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) połudwica sopocka 30 g (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por		Zupa dyniowa - krem 250 ml (MLE, 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		Salatka wiosenna L 150 g (JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) ser kanapkowy 150g 25 g (MLE) Szynka 1 Por (SOJ)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 160,3 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 297,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 2 262,8 Sól [g] 5,7
	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) połudwica sopocka 30 g (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Ogórek zielony 30 Por	kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1 Por (GLU, SOJ, MLE)	Zupa neapolitańska 250 ml (GLU, MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g (SEL) Sos rumiany 50 g (GLU) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z białej kapusty z porem 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 wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) ser żółty 25 g (MLE) Szynka 1 Por (SOJ)	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 194,1 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 249,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,8 Sód [mg] 2 683,5 Sól [g] 6,8
	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) połudwica sopocka 30 g (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Ogórek zielony 30 Por		Zupa neapolitańska 250 ml (GLU, MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Kopytka ziemniaczane gotowane 250 g (GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka wiosenna 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) ser żółty 25 g (MLE) ser kanapkowy 150g 25 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 295,2 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 298,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 2 309,5 Sól [g] 5,8

2026-05-07 czwartek	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szyńka 1 Por (SOJ) ser kanapkowy 150g 25 g (MLE) Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Rukola 4 Por Dżem 25 g		Zupa jarzynowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gołąbek z mięsem i kaszą jęczmienną duszony 150 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemiaki gotowane 250 g Sałatka z kiszzonego ogórka 80 g Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szyńka gotowana Słowiańska 30 g (SOJ) Twarożek ze szczypiorkiem 40 Por (MLE) pasztet drobiowy wykwinny 40 g (GLU, JAJ, SEL) Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR)	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 273,4 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 339,7 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 103,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 2 993,7 Sól [g] 7,5
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szyńka 1 Por (SOJ) ser kanapkowy 150g 25 g (MLE) Pomidor 30 Por Rukola 4 Por Dżem 25 g		Zupa koperkowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet mielony gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemiaki gotowane 250 g Sałata z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Schab gotowany z warzywami w galarecie 150 g (SEL) szyńka gotowana Słowiańska 30 g (SOJ) Twarożek 40 Por (MLE) Pomidor 30 Por	Jabłko pieczone 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 206,9 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 311,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 94,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 2 348,4 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 wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szyńka 1 Por (SOJ) ser kanapkowy 150g 25 g (MLE) Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Rukola 4 Por	Kiwi 1 Por	Zupa jarzynowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gołąbek z mięsem i kaszą jęczmienną duszony 150 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE) Ziemiaki gotowane 250 g Sałatka z kiszzonego ogórka 80 g 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) szyńka gotowana Słowiańska 30 g (SOJ) Twarożek ze szczypiorkiem 40 Por (MLE) pasztet drobiowy wykwinny 40 g (GLU, JAJ, SEL) Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR)	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 1 932,7 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 265,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Sód [mg] 2 720,9 Sól [g] 6,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-07 czwartek	Dieta Ubogopoprynowa - kod 1(M) Uwagi: ubogopoprynowa	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) ser kanapkowy 150g 25 g (MLE) Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Rukola 4 Por Dżem 25 g		Zupa jarzynowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gołąbek z mięsem i kaszą jęczmienną duszony 150 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Sałatka z kiszzonego ogórka 80 g Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka gotowana Słowińska 30 g (SOJ) Twarożek ze szczypiorkiem 40 Por (MLE) Jajko gotowane na miękko 70 g (JAJ) Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR)	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 392,7 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 336,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 103,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Sód [mg] 2 907,8 Sól [g] 7,3
2026-05-08 piątek	Dieta Podstawowa - kod 1	Kakao 250 g (MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, 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 Pomidor 30 Por		Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Śledzie w śmietanie 200 g (RYB) Ziemniaki gotowane 250 g Brokuł gotowany z marchewką 140 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Sałatka ziemniaczana 200 g (JAJ, SEL, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Papryka świeża 25 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 925,7 Białko ogółem [g] 122,1 Tłuszcz [g] 120,5 Węglowodany ogółem [g] 355,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 121,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,4 Sód [mg] 8 528,4 Sól [g] 21,4
2026-05-08 piątek	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenno, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Jajecznicza na parze 140 g (JAJ) Ser kanapkowy 1 Por (MLE) Roszponka 4 Por Pomidor 30 Por		Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Filet rybny pieczony 100 g (RYB, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Brokuł gotowany z marchewką 140 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Sałatka ziemniaczana L 240 g (JAJ, MLE, SEL) Kol. chleb mazowiecki, pszenno, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Twarożek 40 Por (MLE) Pomidor 30 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 440,5 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 348,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 114,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 2 191,7 Sól [g] 5,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-08 piątek	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) Jajecznicza smażona ze szczypiorkiem 140 g (JAJ, MLE) ser kanapkowy 150g 25 g (MLE) Roszponka 4 Por Pomidor 30 Por	Smoothie szpinakowe z jogurtem 220 g (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Śledzie w śmietanie 200 g (RYB) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z marchwi z chrzanem 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Jabłko 150 Por	Salatka ziemniaczana C 250 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Papryka świeża 25 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 717,3 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 109 Węglowodany ogółem [g] 331,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 123,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,3 Sód [mg] 8 287,5 Sól [g] 20,7
	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) Jajecznicza smażona ze szczypiorkiem 140 g (JAJ, MLE) Ser kanapkowy 1 Por (MLE) Roszponka 4 Por Pomidor 30 Por		Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Filet rybny pieczony 100 g (RYB, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Brokuł gotowany z marchewką 140 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka ziemniaczana 200 g (JAJ, SEL, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Papryka świeża 25 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 696,1 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 103 Węglowodany ogółem [g] 351,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 115,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 Sód [mg] 2 635 Sól [g] 6,6
2026-05-09 sobota	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) Serek śremski 40 g (MLE) Ogórek kiszony 30 Por Rzodkiewki 1 Por		Zupa krem z białych warzyw 250 g (MLE, SEL) Placki ziemniaczane smażone 200 g (GLU, JAJ) Sos myśliwski z mięsem 100 g (GLU, MLE, SEL, GOR) Surówka z kapusty pekińskiej 130 g (JAJ, MLE, GOR) 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) Szynka 1 Por (SOJ) Ser żółty 1 Por (MLE) Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Ogórek zielony 30 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 506,5 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 335,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Sód [mg] 2 667 Sól [g] 6,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-09 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) Szynka 1 Por (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Rzodkiewki 1 Por		Zupa krem z białych warzyw L 250 g (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 150 g Sos pomidorowy z mięsem L 100 g (GLU, MLE, SEL) Marchewki gotowane 120 g (MLE) Salata z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) 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 Rukola 4 Por	Sok pomidorowy 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 001,6 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 285,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 77,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 2 851,8 Sól [g] 7,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Ogórek kiszony 30 Por Rzodkiewki 1 Por	kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1 Por (GLU, SOJ, MLE)	Zupa krem z białych warzyw 250 g (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 150 g Sos myśliwski z mięsem 100 g (GLU, MLE, SEL, GOR) Surówka z kapusty pekińskiej 130 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Sok pomidorowy 300 ml	Ryba z warzywami w galarecie 150 g (JAJ, RYB, SEL) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) ser żółty 20 g (MLE) Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Ogórek zielony 30 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 199,8 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 284,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 Sód [mg] 3 432,7 Sól [g] 8,5
	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) szynka gotowana Słowiańska 20 g (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Ogórek kiszony 30 Por Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por		Zupa krem z białych warzyw 250 g (MLE, SEL) Placki ziemniaczane smażone 200 g (GLU, JAJ) Sos myśliwski z mięsem 100 g (GLU, MLE, SEL, GOR) Surówka z kapusty pekińskiej 130 g (JAJ, MLE, GOR) 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 kanapkowy 150g 25 g (MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Ogórek zielony 30 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 500,8 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 337,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 83,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 2 410,5 Sól [g] 6

2026-05-10 niedziela	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) Pasta jajeczna z ogórkiem 30 g (JAJ, MLE, GOR) kielbasa bukowa 30 g (GOR) Pomidor 30 Por Salata 1 Por		Krupnik jęczmienny 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet de volaille z pieczarkami smażony 130 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) ser kanapkowy 150g 25 g (MLE) Paszet drobiowy 1 Por (GLU, JAJ, SOJ) Ogórek kiszony 30 Por Papryka świeża 25 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 419,7 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 309,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 2 895,9 Sól [g] 7,2
	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) Pomidor 30 Por Salata 1 Por		Krupnik jęczmienny 250 ml (GLU, MLE, SEL) Roladka z kurczaka z brokulem duszona 130 g (JAJ, MLE) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane 150 g 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 naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 359,9 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 294 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 82,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Sód [mg] 2 821,4 Sól [g] 7
	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) Pasta jajeczna z ogórkiem C 30 g (JAJ, MLE, GOR) kielbasa bukowa 30 g (GOR) Pomidor 30 Por Salata 1 Por	Jabłko 150 Por	Krupnik jęczmienny 250 ml (GLU, MLE, SEL) Roladka z kurczaka z brokulem duszona 130 g (JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane bez cukru 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Kiwi 1 Por	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) Paprykarz rybny 1 Por (RYB) Ogórek kiszony 30 Por Papryka świeża 25 Por Salata 1 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 062,3 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 245 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 2 842,2 Sól [g] 7,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-10 niedziela	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 z ogórkiem 30 g (JAJ, MLE, GOR) południca drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 30 Por Sałata 1 Por		Krupnik jęczmienny 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet warzywny smażony 90 g (GLU, JAJ, MLE) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Lekka zielona sałatka L 100 g (JAJ) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) ser kanapkowy 150g 25 g (MLE) Ogórek kiszony 30 Por Papryka świeża 25 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 473,4 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 320,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 85,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 3 013 Sól [g] 7,6
----------------------	--	--	--	--	--	--	------------------------------	---

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,