

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-11 poniedziałek	Dieta Podstawowa - kod 1	Kakao 250 g ( <b>MLE</b> ) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Kielbaski cienkie grzane 120 g ( <b>GLU, MLE, GOR, S02</b> ) Twarożek ze szczypiorkiem 40 Por ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 Por		Barszcz czerwony z makaronem 250 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Jajko sadzone ze szczypiorkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew zasmażana 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ogórek kiszony 30 Por Kompot wieloowocowy 250 g		Kurczak gotowany w galarecie 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Ser żółty 1 Por ( <b>MLE</b> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) Papryka konserwowa 25 Por ( <b>GOR</b> ) Roszponka 4 Por	Banan 1 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 557,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 128,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 87,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 330,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 120,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 40,3 <b>Sód</b> [mg] 3 646,3 <b>Sól</b> [g] 9,1
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Kawa Inka z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) połędwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Twarożek 40 Por ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 Por Dżem 25 g		Barszcz czerwony z makaronem 250 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Jajko sadzone 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew gotowana 150 g ( <b>MLE</b> ) Brokuł gotowany 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot wieloowocowy 250 g		Kurczak gotowany w galarecie 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) ser kanapkowy 150g 25 g ( <b>MLE</b> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por	Banan 1 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 346,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 109,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 66 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 343,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 135 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 32,4 <b>Sód</b> [mg] 2 407,4 <b>Sól</b> [g] 6

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-11 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ) Śn. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Kielbaski cienkie grzane C 60 g ( <b>GLU, MLE, GOR, S02</b> ) Twarożek ze szczypiorkiem 40 Por ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 Por	Koktajl mleczno-owocowy bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> )	Barszcz czysty 250 ml ( <b>SEL</b> ) Jajko sadzone ze szczypiorkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z marchwi z rzodkwią 150 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 30 Por Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Jabłko 150 Por	Kurczak gotowany w galarecie 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Kol. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Ser żółty 1 Por ( <b>MLE</b> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) Papryka konserwowa 25 Por ( <b>GOR</b> ) Roszponka 4 Por	Banan 1 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 199,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 114,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 273,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 115 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 38,2 <b>Sód</b> [mg] 2 883,2 <b>Sól</b> [g] 7,1
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Kawa Inka z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) połędwica drobiowa 20 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Twarożek ze szczypiorkiem 40 Por ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 Por Koktajl mleczno-owocowy bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> )		Barszcz czerwony z makaronem 250 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Jajko sadzone ze szczypiorkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew zasmażana 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ogórek kiszony 30 Por Kompot wieloowocowy 250 g		Warzywa gotowane w galarecie 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Ser żółty 1 Por ( <b>MLE</b> ) szynka gotowana Słowiańska 25 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka konserwowa 25 Por ( <b>GOR</b> ) Roszponka 4 Por Pomidor 30 Por	Banan 1 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 305,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 97,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 341,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 128,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 34,8 <b>Sód</b> [mg] 2 669,1 <b>Sól</b> [g] 6,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-12 wtorek	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa budyniowa 225 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) ser kanapkowy 150g 25 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewki 1 Por Ogórek zielony 30 Por	Zupa krem brokułowa 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) karkówka smażona 110 g Sos rumiany 100 g ( <b>GLU</b> ) Pyzy drożdżowe na parze 130 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy 250 g	Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) kielbasa łopatkowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) Ser żółty 1 Por ( <b>MLE</b> ) Serek śremski 40 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 25 Por Ogórek konserwowy 30 Por ( <b>GOR</b> )	Jabłko 150 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 380,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 105,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 87,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 307,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 80,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 38,9 <b>Sód</b> [mg] 2 799,6 <b>Sól</b> [g] 7
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa budyniowa 225 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) ser kanapkowy 150g 25 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por	Zupa krem brokułowa 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) Sos koperkowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pyzy drożdżowe na parze 130 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sałata z jogurtem naturalnym 100 g ( <b>MLE</b> ) Marchewki gotowane 120 g ( <b>MLE</b> ) Kompot wieloowocowy 250 g	Jajecznica na parze 140 g ( <b>JAJ</b> ) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) kielbasa łopatkowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) Serek śremski 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 Por Sałata 1 Por	Jabłko pieczone z marmoladą 160 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 331,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 106 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 323,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 93,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 36 <b>Sód</b> [mg] 2 724,7 <b>Sól</b> [g] 6,9

## Jadłospis za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-12 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa budyniowa C 225 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) ser kanapkowy 150g 25 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewki 1 Por Ogórek zielony 30 Por	Owsianka z jabłkami i cynamonem 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa krem brokułowa 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Szynka wieprzowa duszona 100 g ( <b>SEL</b> ) Sos rumiany 50 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 150 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kiszzonej kapusty 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 ( <b>GLU, MLE</b> ) kielbasa łopatkowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek śremski 40 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 25 Por Ogórek konserwowy 30 Por ( <b>GOR</b> )	Jabłko 150 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 956,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 97,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 256,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 32,7 <b>Sód</b> [mg] 2 371,2 <b>Sól</b> [g] 5,9
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa budyniowa 225 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) ser kanapkowy 150g 25 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewki 1 Por Ogórek zielony 30 Por		Zupa krem brokułowa 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Szynka wieprzowa duszona 100 g ( <b>SEL</b> ) Sos koperkowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pyzy drożdżowe na parze 130 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Jajecznicza na parze 140 g ( <b>JAJ</b> ) Ser żółty 1 Por ( <b>MLE</b> ) Serek śremski 40 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 25 Por Ogórek konserwowy 30 Por ( <b>GOR</b> )	Jabłko 150 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 499,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 127,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 89,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 308,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 80,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 40,4 <b>Sód</b> [mg] 2 956,2 <b>Sól</b> [g] 7,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-13 środa	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) pasztet drobiowy wykwinny 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Twarożek ze szczypiorkiem 40 Por ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 30 Por Pomidor z cebulką 30 Por	Zupa ogórkowa 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Naleśniki smażone z serem 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Sos owocowy 100 g Kompot wieloowocowy 250 g	Salatka kalafiorowa 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) ser kanapkowy 150g 25 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 457,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 104,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 90,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 318,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 104,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 34,6 <b>Sód</b> [mg] 2 508,3 <b>Sól</b> [g] 6,4
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) schab kanapkowy 30 g ( <b>SOJ</b> ) Twarożek 40 Por ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 Por Sałata 1 Por	Zupa ziemniaczana - krem 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Naleśniki lekkostrawne z serem 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Sos owocowy 100 g Kompot wieloowocowy 250 g	Salatka warzywna z ryżem L 180 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) ser kanapkowy 150g 25 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 Por	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 359,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 107,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 347 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 19,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 102,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 31,9 <b>Sód</b> [mg] 2 127,3 <b>Sól</b> [g] 5,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-13 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru Ć 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) pasztet drobiowy wykwinny 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Twarożek ze szczypiorkiem 40 Por ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 30 Por Pomidor z cebulką 30 Por	kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	Zupa ogórkowa 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Naleśniki z serem z mąki gryczanej i orkiszowej bez cukru 200 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sos owocowy bez cukru 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Jabłko 150 Por	Salatka kalafiorowa 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Kol. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru Ć 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) ser kanapkowy 150g 25 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 283,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 110,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 98,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 255,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 43,8 <b>Sód</b> [mg] 2805 <b>Sól</b> [g] 6,9
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Ser żółty 1 Por ( <b>MLE</b> ) Twarożek ze szczypiorkiem 40 Por ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 30 Por Pomidor z cebulką 30 Por		Zupa ogórkowa 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Naleśniki smażone z serem 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Sos owocowy 100 g Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka kalafiorowa 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) ser kanapkowy 150g 25 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2466,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 107,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 91,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 315,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 104,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 36,9 <b>Sód</b> [mg] 2548,1 <b>Sól</b> [g] 6,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-14 czwartek	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa mleczna z kaszką manną z sokiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) kielbasa bukowa 30 g ( <b>GOR</b> ) Ser żółty 1 Por ( <b>MLE</b> ) Ogórek konserwowy 30 Por ( <b>GOR</b> ) Papryka świeża 25 Por	Rosół z makaronem 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kurczak w potrawce gotowany 180 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Ryż gotowany 150 g Marchewka gotowana z groszkiem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot wielowocowy 250 g	Pizza pieczona 130 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) Rukola 4 Por	Jabłko 150 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 739,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 121,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 101,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 350,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 84,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 45,3 <b>Sód</b> [mg] 3264,7 <b>Sól</b> [g] 8,2
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z kaszką manną z sokiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) połędwica sopocka 30 g ( <b>SOJ</b> ) ser kanapkowy 150g 25 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 Por	Zupa krem z białych warzyw L 250 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kurczak w potrawce gotowany 180 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Ryż gotowany 150 g Marchew gotowana 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot wielowocowy 250 g	Lekka zielona sałatka L 100 g ( <b>JAJ</b> ) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) Twarożek 40 Por ( <b>MLE</b> )	Sok pomidorowy 300 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 236,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 106,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 287,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 36,1 <b>Sód</b> [mg] 2754,8 <b>Sól</b> [g] 6,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-14 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) kielbasa bukowa 30 g ( <b>GOR</b> ) ser kanapkowy 150g 25 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek konserwowy 30 Por ( <b>GOR</b> ) Papryka świeża 25 Por	Smoothie szpinakowe z jogurtem 220 g ( <b>MLE</b> )	Rosół z makaronem 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kurczak w potrawce gotowany 180 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Ryż gotowany 120 g Marchewka gotowana z groszkiem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot wielowocowy bez cukru 250 g	Sok pomidorowy 300 ml	Lekka sałatka z surowych warzyw z serem feta 100 g ( <b>MLE</b> ) Kol. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) Twarożek 40 Por ( <b>MLE</b> )	Jabłko 150 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 158,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 107,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 86,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 252,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 39,1 <b>Sód</b> [mg] 2 825,9 <b>Sól</b> [g] 7
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z kaszką manną z sokiem 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) połędwica sopocka 20 g ( <b>SOJ</b> ) Ser żółty 1 Por ( <b>MLE</b> ) Ogórek konserwowy 30 Por ( <b>GOR</b> ) Papryka świeża 25 Por Pomidor 30 Por	Zupa krem z białych warzyw L 250 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kurczak w potrawce gotowany 180 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Ryż gotowany 150 g Marchew gotowana 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot wielowocowy 250 g	Zupa krem z białych warzyw L 250 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kurczak w potrawce gotowany 180 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Ryż gotowany 150 g Marchew gotowana 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot wielowocowy 250 g		Pizza wegetariańska pieczona 130 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Ser kanapkowy 1 Por ( <b>MLE</b> ) Rukola 4 Por	Jabłko 150 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 638 <b>Białko ogółem</b> [g] 109,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 96 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 350 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 88,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 44 <b>Sód</b> [mg] 2 751 <b>Sól</b> [g] 6,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-15 piątek	Dieta Podstawowa - kod 1	Kawa Inka z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Jajecznicza smażona ze szczypiorkiem 140 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Serek śremski 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 Por Rozzponka 4 Por	Krupnik jęczmienny 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Filet rybny smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Kompot wielowocowy 250 g	Salatka wiosenna 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Ser żółty 1 Por ( <b>MLE</b> ) Ryba w pomidorach 30 g ( <b>GLU, RYB, GOR</b> )	Kiwi 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 497,8 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 310,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 78,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Sód [mg] 2 346,4 Sól [g] 5,9
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Kawa Inka z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Jajecznicza na parze 140 g ( <b>JAJ</b> ) Serek śremski 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 Por Rozzponka 4 Por	Krupnik jęczmienny 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Filet rybny pieczony 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wielowocowy 250 g	Salatka wiosenna L 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Ser kanapkowy 1 Por ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g	Kiwi 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 306 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 311,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 97,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 2 162,3 Sól [g] 5,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-15 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Jajecznicza smażona ze szczypiorkiem 140 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Serek śremski 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por	Jabłko 150 Por	Krupnik jęczmienny 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Filet rybny pieczony 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Kefir 200 g ( <b>MLE</b> )	Salatka wiosenna 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Kol. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Ryba w pomidorach 30 g ( <b>GLU, RYB, GOR</b> )	Kiwi 1 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2094,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 101 <b>Tłuszcz</b> [g] 87,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 241 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 37,7 <b>Sód</b> [mg] 1972,9 <b>Sól</b> [g] 4,9
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Kawa Inka z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Jajecznicza smażona ze szczypiorkiem 140 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Serek śremski 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por		Krupnik jęczmienny 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Filet rybny pieczony 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka wiosenna 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Ser żółty 1 Por ( <b>MLE</b> ) Ryba w pomidorach 30 g ( <b>GLU, RYB, GOR</b> )	Kiwi 1 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2347,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 105,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 90,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 292,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 38,8 <b>Sód</b> [mg] 2297 <b>Sól</b> [g] 5,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-16 sobota	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) ser kanapkowy 150g 25 g ( <b>MLE</b> ) Papryka konserwowa 25 Por ( <b>GOR</b> ) Ogórek zielony 30 Por	Zupa neapolitańska 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy duszony 120 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 150 g ( <b>GLU</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g	Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) połudwica sopocka 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет drobiowy 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ) Ogórek kiszony 30 Por Pomidor z cebulką 30 Por	Jogurt naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 241,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 104,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 288 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 36,8 <b>Sód</b> [mg] 2 750,7 <b>Sól</b> [g] 6,8
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) ser kanapkowy 150g 25 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 Por Jabłko pieczone 150 g	Zupa krem brokułowa 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz duszony z fileta drobiowego 120 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 150 g ( <b>GLU</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g	Ryba z warzywami w galarecie 150 g ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) połudwica sopocka 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami L 40 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 4 Por Pomidor 30 Por	Jogurt naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 263,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 124 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 318,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 96,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,6 <b>Sód</b> [mg] 2 435,8 <b>Sól</b> [g] 6,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-16 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) ser kanapkowy 150g 25 g ( <b>MLE</b> ) Papryka konserwowa 25 Por ( <b>GOR</b> ) Ogórek zielony 30 Por	kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	Zupa neapolitańska 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy duszony 120 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 130 g ( <b>GLU</b> ) Buraczki gotowane bez cukru 150 g Kompot wielowocowy bez cukru 250 g	Jabłko 150 Por	Kol. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) połędwica sopocka 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 15 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 30 Por Pomidor z cebulką 30 Por	Jogurt naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 179 <b>Białko ogółem</b> [g] 106,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 89,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 251,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 45,6 <b>Sód</b> [mg] 2 874,8 <b>Sól</b> [g] 7,2
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) szynka gotowana Słowińska 20 g ( <b>SOJ</b> ) ser kanapkowy 150g 25 g ( <b>MLE</b> ) Papryka konserwowa 25 Por ( <b>GOR</b> ) Ogórek zielony 30 Por Pomidor 30 Por Jabłko pieczone 150 g		Zupa neapolitańska 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz duszony z fileta drobiowego 120 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 150 g ( <b>GLU</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot wielowocowy 250 g		Warzywa gotowane w galarecie 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) połędwica sopocka 20 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 30 Por Pomidor z cebulką 30 Por ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 313,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 115,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 310,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 96 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 35,7 <b>Sód</b> [mg] 2 724,4 <b>Sól</b> [g] 6,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-17 niedziela	Dieta Podstawowa - kod 1	Kakao 250 g (MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Serdelek wieprzowy grzany 100 g (SOJ, GOR) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR)	Barszcz ukraiński 250 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska smażona 100 g (GLU, JAJ) Sos chrzanowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z marchwi z chrzanem 150 g (MLE) Kompot wielowocowy 250 g Galaretka owocowa 150 g	Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser żółty 1 Por (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) Roszponka 4 Por Papryka konserwowa 25 Por (GOR)	Jabłko 150 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 <b>865,4</b> <b>Białko ogółem</b> [g] 118,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 127,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 329,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 106,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 50,9 <b>Sód</b> [mg] 3592,7 <b>Sól</b> [g] 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) polędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Dżem 25 g	Barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Pulpet mielony gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Marchewki gotowane 120 g (MLE) Kompot wielowocowy 250 g Galaretka owocowa 150 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) Pasta jajeczna z koperkiem 30 g (JAJ, GOR) Roszponka 4 Por Pomidor 30 Por	Kiwi 1 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 <b>242,3</b> <b>Białko ogółem</b> [g] 103 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 306,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 100,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 34,8 <b>Sód</b> [mg] 2367,2 <b>Sól</b> [g] 5,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-17 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ) Śn. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Serdelek wieprzowy grzany 100 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Serek śremski 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por ( <b>GOR</b> )	Banan 1 Por	Barszcz ukraiński 250 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pulpet mielony gotowany 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos chrzanowy 50 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z marchwi z chrzanem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot wielowocowy bez cukru 250 g	Koktajl mleczno-owocowy bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> )	Kol. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) ser kanapkowy 150g 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Roszponka 4 Por Papryka konserwowa 25 Por ( <b>GOR</b> )	Jabłko 150 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 649,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 118,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 113,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 308,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 118,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 48,2 <b>Sód</b> [mg] 3 255,7 <b>Sól</b> [g] 8,1
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Kawa Inka z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) połędwica drobiowa 20 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Serek śremski 40 g ( <b>MLE</b> ) ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por ( <b>GOR</b> )		Barszcz czerwony z makaronem 250 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pulpet mielony gotowany 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos chrzanowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z marchwi z chrzanem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot wielowocowy 250 g Galaretka owocowa 150 g		Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) Ser żółty 1 Por ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Roszponka 4 Por Papryka konserwowa 25 Por ( <b>GOR</b> )	Jabłko 150 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 389 <b>Białko ogółem</b> [g] 110,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 86,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 307,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 98,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 41,2 <b>Sód</b> [mg] 2 822,1 <b>Sól</b> [g] 7

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-18 poniedziałek	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) szynka z Wielichowa 30 g Ser kanapkowy 1 Por ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por	Zupa fasolowa z kielbasą 250 ml ( <b>SEL</b> ) Spaghetti po bolońsku 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Kompot wieloowocowy 250 g	Salatka ziemniaczana 200 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ) Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) kielbasa łopatkowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 25 Por	Banan 1 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 <b>682,9</b> <b>Białko ogółem</b> [g] 99 <b>Tłuszcz</b> [g] 83,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 404,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 112,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 30,8 <b>Sód</b> [mg] 2 679,1 <b>Sól</b> [g] 6,6
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) szynka z Wielichowa 30 g ser kanapkowy 150g 25 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 Por Marmolada 25 g	Zupa ziemniaczana - krem 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Spaghetti po bolońsku 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Salata z jogurtem naturalnym 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot wieloowocowy 250 g	Salatka ziemniaczana L 240 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) kielbasa łopatkowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 30 Por	Banan 1 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 <b>422,1</b> <b>Białko ogółem</b> [g] 88,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 56 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 404,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 124,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,4 <b>Sód</b> [mg] 1 997 <b>Sól</b> [g] 5

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-18 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) szynka z Wielichowa 30 g ser kanapkowy 150g 25 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por	Sok pomidorowy 300 ml	Zupa fasolowa z kielbasą 250 ml ( <b>SEL</b> ) Spaghetti pełnoziarniste po bolońsku 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Kompot wielowocowy bez cukru 250 g	Kefir 200 g ( <b>MLE</b> )	Salatka ziemniaczana C 250 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Kol. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) kielbasa łopatkowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 25 Por	Jabłko 150 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 169,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 95,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 305,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 30,9 <b>Sód</b> [mg] 2 972,4 <b>Sól</b> [g] 7,4
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) szynka z Wielichowa 30 g Ser kanapkowy 1 Por ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por	Zupa ziemniaczana - krem 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Spaghetti po bolońsku 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Kompot wielowocowy 250 g	Zupa ziemniaczana 200 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ) Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Ser żółty 1 Por ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 25 Por Pomidor 30 Por	Banan 1 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 655,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 89,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 85,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 400,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 113,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 33,8 <b>Sód</b> [mg] 2 505 <b>Sól</b> [g] 6,2		

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-19 wtorek	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) Ser żółty 1 Por ( <b>MLE</b> ) Sałata 1 Por Pomidor z cebulką 30 Por		Zupa krem z białych warzyw 250 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet schabowy smażony 150 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka z brokuła z makaronem 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) kielbasa bukowa 30 g ( <b>GOR</b> ) ser kanapkowy 150g 25 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek zielony 30 Por	Jabłko 150 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 580 <b>Białko</b> ogółem [g] 110 <b>Tłuszcz</b> [g] 89,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 351,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 93,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,3 <b>Sód</b> [mg] 3 021,5 <b>Sól</b> [g] 7,5
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) Twarożek 40 Por ( <b>MLE</b> ) Sałata 1 Por Pomidor 30 Por		Zupa krem z białych warzyw L 250 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab duszony z warzywami 120 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka wiosenna L 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) połędwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) ser kanapkowy 150g 25 g ( <b>MLE</b> )	Jabłko pieczone z marmoladą 160 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 212,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 106,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 331,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 115,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,8 <b>Sód</b> [mg] 2 281,9 <b>Sól</b> [g] 5,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-19 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) Twarożek 40 Por ( <b>MLE</b> ) Sałata 1 Por Pomidor z cebulką 30 Por	kanapka z masłem, wędliną i sałata 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	Zupa krem z białych warzyw 250 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab duszony z warzywami 120 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Kiwi 1 Por	Sałatka z brokuła C 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Kol. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) kielbasa bukowa 30 g ( <b>GOR</b> ) ser kanapkowy 150g 25 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek zielony 30 Por	Jabłko 150 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 263,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 114,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 85 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 281,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 43,2 <b>Sód</b> [mg] 2928,2 <b>Sól</b> [g] 7,4
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) Ser żółty 1 Por ( <b>MLE</b> ) Sałata 1 Por Pomidor z cebulką 30 Por		Zupa krem z białych warzyw 250 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet warzywny smażony 90 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Sałatka z brokuła z makaronem 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ) Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Ser żółty 1 Por ( <b>MLE</b> ) ser kanapkowy 150g 25 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek zielony 30 Por	Jabłko 150 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2665,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 100,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 94 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 373,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 109,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 40,2 <b>Sód</b> [mg] 3313,4 <b>Sól</b> [g] 8,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-20 środa	Dieta Podstawowa - kod 1	Kawa Inka z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) szynka mojej babci 30 g ( <b>SOJ</b> ) Serek śremski 40 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewki 1 Por Papryka konserwowa 25 Por ( <b>GOR</b> ) Rukola 4 Por	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Jajko sadzone ze szczypiorkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew zasmażana 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ogórki kiszzone 50 g Kompot wieloowocowy 250 g	Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) Ser żółty 1 Por ( <b>MLE</b> ) Paszтет drobiowy 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ) Pomidor 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por ( <b>GOR</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2070,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 86,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 277,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 36,4 <b>Sód</b> [mg] 3030,5 <b>Sól</b> [g] 7,5
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Kawa Inka z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) szynka mojej babci 30 g ( <b>SOJ</b> ) Serek śremski 40 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por Rukola 4 Por	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Jajko sadzone 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew gotowana 150 g ( <b>MLE</b> ) ogórki kiszzone 50 g Kompot wieloowocowy 250 g	Lekka zielona sałatka L 100 g ( <b>JAJ</b> ) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) Ser kanapkowy 1 Por ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2029,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 89,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 274,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 20,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 33,2 <b>Sód</b> [mg] 2711,2 <b>Sól</b> [g] 6,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-20 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) szynka mojej babci 30 g ( <b>SOJ</b> ) Serek śremski 40 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewki 1 Por Papryka konserwowa 25 Por ( <b>GOR</b> ) Ogórek kiszony 30 Por	Smoothie szpinakowe z jogurtem 220 g ( <b>MLE</b> )	Zupa pomidorowa czysta 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Jajko sadzone ze szczypiorkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z białej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Jabłko 150 Por	Lekka sałatka z surowych warzyw z serem feta 100 g ( <b>MLE</b> ) Kol. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) ser kanapkowy 150g 25 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek konserwowy 30 Por ( <b>GOR</b> )	Jogurt naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 873 <b>Białko ogółem</b> [g] 85,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 230 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 35 <b>Sód</b> [mg] 2 601,2 <b>Sól</b> [g] 6,5
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Kawa Inka z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) szynka mojej babci 30 g ( <b>SOJ</b> ) Serek śremski 40 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewki 1 Por Papryka konserwowa 25 Por ( <b>GOR</b> ) Rukola 4 Por	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Jajko sadzone ze szczypiorkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew zasmażana 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ogórki kiszone 50 g Kompot wieloowocowy 250 g			Lekka sałatka z surowych warzyw z serem feta 100 g ( <b>MLE</b> ) Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) Ser żółty 1 Por ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por ( <b>GOR</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 109,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 89,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 278,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 37,8 <b>Sód</b> [mg] 3 103,1 <b>Sól</b> [g] 7,7

### **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,