

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-21 czwartek	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 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> ) Ogórek kiszony 30 Por Papryka świeża 25 Por		Rosół z makaronem 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Udziec kurczaka smażony 180 Por Sos rumiany 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Kompot wieloowocowy 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> ) kielbasa łopatkowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) Rukola 4 Por	Jabłko 150 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 730 <b>Białko</b> ogółem [g] 121,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 99,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 352,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 86 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 37,9 <b>Sód</b> [mg] 3 261,7 <b>Sól</b> [g] 8,1
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 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 Dżem 25 g		Krupnik jęczmienny 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Udziec kurczaka gotowany 180 Por Sos biały 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Brokuł gotowany 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot wieloowocowy 250 g		Ryba z warzywami w galarecie L 150 g ( <b>JAJ, RYB, 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> ) Twarożek 40 Por ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 Por Rukola 4 Por	Kiwi 1 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 306,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 122,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 310,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 84,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,1 <b>Sód</b> [mg] 2 365,5 <b>Sól</b> [g] 5,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb wieloziarnisty, 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 kiszony 30 Por Papryka świeża 25 Por	Kiwi 1 Por	Rosół z makaronem 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Udziec kurczaka pieczony 180 Por 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	Sok pomidorowy 300 ml	Ryba z warzywami w galarecie 150 g ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ) Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) kielbasa łopatkowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) Twarożek 40 Por ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 Por Rukola 4 Por	Jabłko 150 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 085,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 121,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 250,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,8 <b>Sód</b> [mg] 2 871,2 <b>Sól</b> [g] 7,1

2026-05-21 czwartek	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 1 Por ( <b>SOJ</b> ) ser kanapkowy 150g 25 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 30 Por Papryka świeża 25 Por		Krupnik jęczmienny 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Udziec kurczaka gotowany 180 Por Sos biały 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> ) Brokuł gotowany 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot wieloowocowy 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> ) Twarożek 40 Por ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 Por Rukola 4 Por	Jabłko 150 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 700,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 115,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 91,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 371 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 91,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 39,6 <b>Sód</b> [mg] 2 890,5 <b>Sól</b> [g] 7,2
2026-05-22 piątek	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> ) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) ser kanapkowy 150g 25 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewki 1 Por Sałata 1 Por Ogórek konserwowy 30 Por ( <b>GOR</b> )		Zupa neapolitańska 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ryba smażona po grecku 150 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, GOR</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Kalafior gotowany 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot wieloowocowy 250 g		Sałatka 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> ) Serek śremski 40 g ( <b>MLE</b> )	Banan 1 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 650,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 109,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 96,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 353 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 119,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 40,8 <b>Sód</b> [mg] 2 621,9 <b>Sól</b> [g] 6,6
2026-05-22 piątek	Dieta Łatwostawna - 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> ) Pasta jajeczna z koperkiem 30 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) ser kanapkowy 150g 25 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewki 1 Por Sałata 1 Por Pomidor 30 Por		Zupa koperkowa z makaronem 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona po grecku 150 g ( <b>RYB, SEL, GOR</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Kalafior gotowany 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot wieloowocowy 250 g		Sałatka wiosenna L 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) Serek śremski 40 g ( <b>MLE</b> )	Banan 1 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 310,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 102,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 330,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 116,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,4 <b>Sód</b> [mg] 2 322,6 <b>Sól</b> [g] 5,7

2026-05-22 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ) Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) ser kanapkowy 150g 25 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewki 1 Por Salata 1 Por Ogórek konserwowy 30 Por ( <b>GOR</b> )	Koktajl mleczno-owocowy bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> )	Zupa neapolitańska 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona po grecku 150 g ( <b>RYB, SEL, GOR</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Kalafior gotowany 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Jabłko 150 Por	Salatka wiosenna 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek śremski 40 g ( <b>MLE</b> )	Banan 1 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 291,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 106,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 85,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 291,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 109 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 40,7 <b>Sód</b> [mg] 2 316,6 <b>Sól</b> [g] 5,7
	Dieta Ubogopoprynowa - kod 1(M) Uwagi: ubogopoprynowa	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> ) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) ser kanapkowy 150g 25 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewki 1 Por Salata 1 Por Ogórek konserwowy 30 Por ( <b>GOR</b> )		Zupa neapolitańska 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona po grecku 150 g ( <b>RYB, SEL, GOR</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Kalafior gotowany 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot wieloowocowy 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> ) Serek śremski 40 g ( <b>MLE</b> )	Banan 1 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 434,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 104,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 85 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 329,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 119,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 39,6 <b>Sód</b> [mg] 2 531,8 <b>Sól</b> [g] 6,4
2026-05-23 sobota	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> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) Ser topiony trójkąty 1 Por ( <b>MLE</b> ) Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek kiszony 30 Por		Zupa krem brokułowa 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Krokiety ziemniaczane z serem smażone 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Sos pieczarkowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi z chrzanem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot wieloowocowy 250 g		Kurczak gotowany w galarecie 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) połędwica sopocka 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 25 Por Roszponka 4 Por	Jogurt naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 479,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 117,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 92,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 309,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 81,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 38,9 <b>Sód</b> [mg] 2 634,8 <b>Sól</b> [g] 6,6

2026-05-23 sobota	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 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> ) Pulpet mielony gotowany 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Marchewki gotowane 120 g ( <b>MLE</b> ) Sałata z jogurtem naturalnym 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot wielowocowy 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> ) południca sopočka 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami L 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por	Jogurt naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 414,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 128,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 323,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 95,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,7 <b>Sód</b> [mg] 2 533,9 <b>Sól</b> [g] 6,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb wielozłarnisty, 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> ) Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek kiszony 30 Por	kanapka z masłem, wędliną i sałata 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	Zupa krem brokułowa 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Pulpet mielony gotowany 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pieczarkowy 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	Jabłko 150 Por	Kurczak gotowany w galarecie 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Kol. chleb wielozłarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) południca sopočka 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 25 Por Roszponka 4 Por	Jogurt naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 347,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 127,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 88,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 278,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 43,9 <b>Sód</b> [mg] 2 815,4 <b>Sól</b> [g] 7
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) Ser topiony trójkąty 1 Por ( <b>MLE</b> ) Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek kiszony 30 Por		Zupa krem brokułowa 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Krokiety ziemniaczane z serem smażone 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Sos pomidorowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z marchwi z chrzanem 150 g ( <b>MLE</b> ) Sałata z jogurtem naturalnym 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot wielowocowy 250 g		Warzywa gotowane w galarecie 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) południca sopočka 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 25 Por Roszponka 4 Por	Jogurt naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 378,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 102 <b>Tłuszcz</b> [g] 84,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 320,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 89,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,4 <b>Sód</b> [mg] 2 612,8 <b>Sól</b> [g] 6,6

2026-05-24 niedziela	Dieta Podstawowa - kod 1	Kawa Inka z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Jajecznicza smażona ze szczypiorkiem 140 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 30 Por Rukola 4 Por		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Szynka wieprzowa duszona 100 g ( <b>SEL</b> ) Sos rumiany 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) połudwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) ser kanapkowy 150g 25 g ( <b>MLE</b> ) pasztet drobiowy wykwinny 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Rzodkiewki 1 Por Ogórek konserwowy 30 Por ( <b>GOR</b> )	Jabłko 150 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 280,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 114,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 287,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 86,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 34,8 <b>Sód</b> [mg] 2 743,1 <b>Sól</b> [g] 6,9
	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> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 30 Por Rukola 4 Por		Zupa krem z białych warzyw L 250 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Szynka wieprzowa duszona 100 g ( <b>SEL</b> ) Sos koperkowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) połudwica drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) ser kanapkowy 150g 25 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por Dżem 25 g	Jabłko 150 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 263,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 113,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 302,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 103,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 33 <b>Sód</b> [mg] 2 553,5 <b>Sól</b> [g] 6,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb wielozłarnisty, 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> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 30 Por Rukola 4 Por	Owsianka z jabłkami i cynamonem 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Szynka wieprzowa duszona 100 g ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane bez cukru 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Kefir 200 g ( <b>MLE</b> )	Kol. chleb wielozłarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) połudwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) ser kanapkowy 150g 25 g ( <b>MLE</b> ) pasztet drobiowy wykwinny 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Rzodkiewki 1 Por Ogórek konserwowy 30 Por ( <b>GOR</b> )	Jabłko 150 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 176,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 119,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 84,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 249,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 67,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 37,2 <b>Sód</b> [mg] 2 535,5 <b>Sól</b> [g] 6,3

2026-05-24 niedziela	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Kawa Inka z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Jajecznicza smażona ze szczypiorkiem 140 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 30 Por Rukola 4 Por	Zupa krem z białych warzyw L 250 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Szynka wieprzowa duszona 100 g ( <b>SEL</b> ) Sos koperkowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g	Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) połędwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) ser kanapkowy 150g 25 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewki 1 Por Ogórek konserwowy 30 Por ( <b>GOR</b> ) Pomidor 30 Por Dżem 25 g	Jabłko 150 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 305,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 110,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 304,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 106,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 35 <b>Sód</b> [mg] 2 537,3 <b>Sól</b> [g] 6,4
2026-05-25 poniedziałek	Dieta Podstawowa - kod 1	Kakao 250 g ( <b>MLE</b> ) Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Parówki wieprzowe grzane 120 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Serek śremski 40 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek zielony 30 Por Papryka konserwowa 25 Por ( <b>GOR</b> )	Barszcz czerwony z makaronem 250 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Gulasz węgierski duszony 120 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 150 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Kompot wieloowocowy 250 g	Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) ser żółty 25 g ( <b>MLE</b> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) ser kanapkowy 150g 25 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por	Kiwi 1 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 355,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 94,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 97,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 288,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 83,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 42,4 <b>Sód</b> [mg] 3 331,6 <b>Sól</b> [g] 8,3
2026-05-25 poniedziałek	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Kawa Inka z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb mazowiecki, pszeniczny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) połędwica sopocka 30 g ( <b>SOJ</b> ) Serek śremski 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 Por Koktajl mleczno-owocowy 250 g ( <b>MLE</b> )	Barszcz czerwony z makaronem 250 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Gulasz duszony z fileta drobiowego 120 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 150 g ( <b>GLU</b> ) Brokuł gotowany z marchewką 140 g ( <b>MLE</b> ) Kompot wieloowocowy 250 g	Lekka zielona sałatka L 100 g ( <b>JAJ</b> ) Kol. chleb mazowiecki, pszeniczny, 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> ) Dżem 25 g	Kiwi 1 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 218,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 102,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 315,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 111,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 31,6 <b>Sód</b> [mg] 2 230,6 <b>Sól</b> [g] 5,6

2026-05-25 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ) Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Parówka wieprzowa grzana C 60 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Serek śremski 40 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek zielony 30 Por Papryka konserwowa 25 Por ( <b>GOR</b> )	kanapka z masłem i serem kanapkowym z kiszonym ogórkiem 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> )	Barszcz czysty 250 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz węgierski duszony 120 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 130 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Jabłko 150 Por	Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) ser kanapkowy 150g 25 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por	Kiwi 1 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 065,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 86 <b>Tłuszcz</b> [g] 94,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 232,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 45,5 <b>Sód</b> [mg] 3 040,9 <b>Sól</b> [g] 7,6
	Dieta Ubogopoprynowa - kod 1(M) Uwagi: ubogopoprynowa	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> ) połudwica soppocka 20 g ( <b>SOJ</b> ) serek śremski 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek zielony 30 Por Papryka konserwowa 25 Por ( <b>GOR</b> ) Koktajl mleczno-owocowy 250 g ( <b>MLE</b> )		Barszcz czerwony z makaronem 250 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Gulasz duszony z fileta drobiowego 120 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 150 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) ser żółty 25 g ( <b>MLE</b> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) ser kanapkowy 150g 25 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por	Kiwi 1 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 173,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 101,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 304,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 98,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 33,2 <b>Sód</b> [mg] 2 508,5 <b>Sól</b> [g] 6,2
2026-05-26 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 Rozpzonka 4 Por Papryka konserwowa 25 Por ( <b>GOR</b> )	Żurek z białą kielbasą 250 g ( <b>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> ) kielbasa bukowa 30 g ( <b>GOR</b> ) Ser żółty 1 Por ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 457,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 107,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 95,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 303 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 104,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 38,5 <b>Sód</b> [mg] 2 630,3 <b>Sól</b> [g] 6,6	

2026-05-26 wtorek	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 Roszponka 4 Por Pomidor 30 Por		Żurek z jajkiem gotowanym 250 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Naleśniki lekkostrawne z serem 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Sos owocowy 100 g Kompot wieloowocowy 250 g		Schab gotowany z warzywami w galarecie 150 g ( <b>SEL</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> ) Twarożek 40 Por ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 Por	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 314,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 131,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 295,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 14,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 102 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,4 <b>Sód</b> [mg] 2 219,1 <b>Sól</b> [g] 5,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb wieloziarnisty, 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 Roszponka 4 Por Papryka konserwowa 25 Por ( <b>GOR</b> )	Banan 1 Por	Żurek z białą kiełbasą 250 g ( <b>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 marchwi z chrzanem 120 g ( <b>MLE</b> ) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Sok pomidorowy 300 ml	Salatka kalafiorowa 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) kiełbasa bukowa 30 g ( <b>GOR</b> ) Twarożek 40 Por ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 214,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 110,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 84,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 271,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 101,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 37,2 <b>Sód</b> [mg] 2 818,6 <b>Sól</b> [g] 7
	Dieta Ubogopłynnowa - kod 1/M Uwagi: ubogopłynnowa	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 Roszponka 4 Por Papryka konserwowa 25 Por ( <b>GOR</b> )		Żurek z jajkiem gotowanym 250 g ( <b>JAJ, 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> ) Twarożek 40 Por ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 1 Por ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 550,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 116,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 100,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 305 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 106 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 40,2 <b>Sód</b> [mg] 2 376,4 <b>Sól</b> [g] 6

2026-05-27 środa	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> ) połudwica sopocka 30 g ( <b>SOJ</b> ) Twarożek 40 Por ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 Por Ogórek zielony 30 Por		Zupa neapolitańska 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kotlet mielony z kurczaka gotowany 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos curry 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ryż gotowany 150 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy 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] 2 633,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 119 <b>Tłuszcz</b> [g] 91,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 347,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 82,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 41 <b>Sód</b> [mg] 3 288,7 <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, pszenno, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) połudwica sopocka 30 g ( <b>SOJ</b> ) Twarożek 40 Por ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 Por Rukola 4 Por		Zupa ziemniaczana - krem 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kotlet mielony z kurczaka gotowany 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ryż gotowany 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka wiosenna L 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kol. chleb mazowiecki, pszenno, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) Ser kanapkowy 25g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Jabłko pieczone z marmoladą 160 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 316,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 105,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 332,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 98,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 31,5 <b>Sód</b> [mg] 2 238,7 <b>Sól</b> [g] 5,6
	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 wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) połudwica sopocka 30 g ( <b>SOJ</b> ) Twarożek 40 Por ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 Por Ogórek zielony 30 Por	Kiwi 1 Por	Zupa neapolitańska 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kotlet mielony z kurczaka gotowany 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos curry 50 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kasza gryczana gotowana 150 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Koktajl mleczno-owocowy bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> )	Salatka z ciecierzycy z kiszonym ogórkiem 100 g ( <b>JAJ</b> ) Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) Ser kanapkowy 25g 1 Por ( <b>MLE</b> )	Jabłko 150 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 255,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 122,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 90,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 252,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 39,1 <b>Sód</b> [mg] 2 742 <b>Sól</b> [g] 6,8

2026-05-27 środa	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	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> ) połudwica sopocka 20 g ( <b>SOJ</b> ) Twarożek 40 Por ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 Por Ogórek zielony 30 Por Kiwi 1 Por		Zupa neapolitańska 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kotlet mielony z kurczaka gotowany 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos curry 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ryż gotowany 150 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Pizza wegetariańska pieczona 130 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Ser kanapkowy 25g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Rukola 4 Por	Jabłko 150 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 651,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 111,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 91,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 360,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 91,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 40,7 <b>Sód</b> [mg] 2 855,4 <b>Sól</b> [g] 7,2
2026-05-28 czwartek	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 1 Por ( <b>SOJ</b> ) ser kanapkowy 150g 25 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek kiszony 30 Por		Zupa krem z białych warzyw 250 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet jajeczny smażony 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pieczarkowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Kapusta czerwona gotowana 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot wieloowocowy 250 g		Kurczak gotowany w galarecie 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) 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> ) Papryka świeża 25 Por	Banan 1 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 563,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 116,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 91,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 336,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 114,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 39,5 <b>Sód</b> [mg] 2 874,9 <b>Sól</b> [g] 7,2
2026-05-28 czwartek	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 1 Por ( <b>SOJ</b> ) ser kanapkowy 150g 25 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 Por Marmolada 25 g		Zupa krem z białych warzyw L 250 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Jajko sadzone 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Marchewki gotowane 120 g ( <b>MLE</b> ) Kompot wieloowocowy 250 g Kefir 200 g ( <b>MLE</b> )		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> ) kielbasa łopatkowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) Serek śremski 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 Por	Banan 1 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 329,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 107,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 330,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 128,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,2 <b>Sód</b> [mg] 2 305,4 <b>Sól</b> [g] 5,7

2026-05-28 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) Ser kanapkowy 25g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek kiszony 30 Por	kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	Zupa krem z białych warzyw 250 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Jajko sadzone ze szczypiorkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Kapusta czerwona gotowana 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Kefir 200 g ( <b>MLE</b> )	Kurczak gotowany w galarecie 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Kol. chleb wieloziarnisty, 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 25 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 25 Por	Jabłko 150 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 139,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 109,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 89,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 241,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 44,8 <b>Sód</b> [mg] 2 821,7 <b>Sól</b> [g] 7,1
	Dieta Ubogopoprynowa - kod 1(M) Uwagi: ubogopoprynowa	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 1 Por ( <b>SOJ</b> ) ser kanapkowy 150g 25 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek kiszony 30 Por		Zupa krem z białych warzyw 250 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet jajeczny smażony 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Kapusta czerwona gotowana 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot wieloowocowy 250 g		Warzywa gotowane w galarecie 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) 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> ) Papryka świeża 25 Por	Banan 1 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 357,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 96,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 332,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 115,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,9 <b>Sód</b> [mg] 2 736,7 <b>Sól</b> [g] 6,9
2026-05-29 piątek	Dieta Podstawowa - kod 1	Kakao 250 g ( <b>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 Ogórek konserwowy 30 Por ( <b>GOR</b> )		Zupa pomidorowa z makaronem 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 wieloowocowy 250 g		Salatka ziemniaczana 200 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Ser żółty 1 Por ( <b>MLE</b> ) Papryka konserwowa 25 Por ( <b>GOR</b> )	Jogurt naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 868,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 122 <b>Tłuszcz</b> [g] 118,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 344,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 87,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 42,2 <b>Sód</b> [mg] 2 909,6 <b>Sól</b> [g] 7,3

2026-05-29 piątek	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Kawa Inka z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, 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		Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Filet rybny pieczony 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sos koperkowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Brokuł gotowany 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka ziemniaczana L 240 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Kol. chleb pieczony mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Ser kanapkowy 25g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 Por	Jogurt naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 386,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 116,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 311,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 37,1 <b>Sód</b> [mg] 2 252,6 <b>Sól</b> [g] 5,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ) Śn. chleb wieloziarnisty, 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 Ogórek konserwowy 30 Por ( <b>GOR</b> )	Kiwi 1 Por	Zupa pomidorowa czysta 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Filet rybny pieczony 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sos koperkowy 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	Jabłko 150 Por	Salatka ziemniaczana C 250 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Ser kanapkowy 25g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Papryka konserwowa 25 Por ( <b>GOR</b> )	Jogurt naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 240,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 107,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 90,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 265,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 75,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 37,5 <b>Sód</b> [mg] 2 364,1 <b>Sól</b> [g] 5,9
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	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 Ogórek konserwowy 30 Por ( <b>GOR</b> )		Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Filet rybny pieczony 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sos koperkowy 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 ziemniaczana 200 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Ser żółty 1 Por ( <b>MLE</b> ) Papryka konserwowa 25 Por ( <b>GOR</b> )	Jogurt naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 711,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 118,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 110,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 326 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 87,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 42,5 <b>Sód</b> [mg] 2 858,8 <b>Sól</b> [g] 7,2

2026-05-30 sobota	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> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) Ser topiony trójkąty 1 Por ( <b>MLE</b> ) Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek zielony 30 Por		Grochówka z kielbasą 250 ml ( <b>SEL</b> ) Spaghetti po bolońsku 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Salatka wiosenna 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) szynka z Wielichowa 30 g ser kanapkowy 150g 25 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет wieprzowy 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Ogórek kiszony 30 Por	Jabłko 150 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 242,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 94,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 323,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 74,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,2 <b>Sód</b> [mg] 2 579,2 <b>Sól</b> [g] 6,5
	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 1 Por ( <b>SOJ</b> ) Twarożek 40 Por ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 Por Jabłko pieczone 150 g		Zupa krem brokułowa 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		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 z Wielichowa 30 g ser kanapkowy 150g 25 g ( <b>MLE</b> )	Banan 1 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 332,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 92,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 63 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 361,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 122,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,7 <b>Sód</b> [mg] 2 023,1 <b>Sól</b> [g] 5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bez cukru 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb wieloziarnisty, 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> ) Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek zielony 30 Por	Smoothie szpinakowe z jogurtem 220 g ( <b>MLE</b> )	Grochówka z kielbasą 250 ml ( <b>SEL</b> ) Spaghetti pełnoziarniste po bolońsku 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Salatka wiosenna 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Kiwi 1 Por	Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) szynka z Wielichowa 30 g Ser kanapkowy 25g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Ryba w pomidorach 30 g ( <b>GLU, RYB, GOR</b> ) Ogórek kiszony 30 Por	Jabłko 150 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 044,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 99,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 279,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,2 <b>Sód</b> [mg] 2 233 <b>Sól</b> [g] 5,6

2026-05-30 sobota	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z platkami owsianymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) szynka gotowana Słowińska 20 g ( <b>SOJ</b> ) Twarożek 40 Por ( <b>MLE</b> ) Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek zielony 30 Por Kiwi 1 Por		Zupa krem brokułowa 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Spaghetti po bolońsku 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałatka wiosenna 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Kompot wieloowocowy 250 g		Lekka zielona sałatka L 100 g ( <b>JAJ</b> ) Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) szynka z Wielichowa 25 g ser kanapkowy 150g 25 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 30 Por	Jabłko 150 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 204,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 87 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 322,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 88,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,5 <b>Sód</b> [mg] 2 067 <b>Sól</b> [g] 5,1
2026-05-31 niedziela	Dieta Podstawowa - kod 1	Kawa Inka z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Kielbaski cienkie grzane 120 g ( <b>GLU, MLE, GOR, SO2</b> ) Serek śremski 40 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewki 1 Por Papryka konserwowa 25 Por ( <b>GOR</b> )		Krupnik jęczmienny 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kotlet de volaille z pieczarkami smażony 130 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 250 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, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) ser kanapkowy 150g 20 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 Por	Kiwi 1 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 637,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 125,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 92 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 343,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 86,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,1 <b>Sód</b> [mg] 3 396,2 <b>Sól</b> [g] 8,5
	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> ) Jajecznica na parze 140 g ( <b>JAJ</b> ) połędwica drobiowa 25 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Serek śremski 35 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por		Krupnik jęczmienny 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Roladka z kurczaka z brokulem duszona 130 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Sałatka warzywna z makaronem L 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</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 20 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 Por	Kiwi 1 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 467,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 126,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 81,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 320,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 84,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,7 <b>Sód</b> [mg] 2 838,9 <b>Sól</b> [g] 7

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-31 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb wielozłarnisty, 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, SOJ</b> ) Serek śremski 40 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewki 1 Por Papryka konserwowa 25 Por ( <b>GOR</b> )	kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	Krupnik jęczmienny 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Roladka z kurczaka z brokulem duszona 130 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane bez cukru 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Jabłko 150 Por	Salatka z brokula C 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Kol. chleb wielozłarnisty, 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> ) Pomidor 30 Por	Kiwi 1 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 273,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 113,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 89,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 271,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 43,6 <b>Sód</b> [mg] 3 149,2 <b>Sól</b> [g] 7,9
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Kawa Inka z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Jajecznicza na parze 140 g ( <b>JAJ</b> ) Serek śremski 40 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewki 1 Por Papryka konserwowa 25 Por ( <b>GOR</b> )		Krupnik jęczmienny 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Roladka z kurczaka z brokulem duszona 130 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka z brokula z makaronem 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ) Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka 1 Por ( <b>SOJ</b> ) ser kanapkowy 150g 20 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 30 Por	Kiwi 1 Por	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 546,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 125,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 93,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 315,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 83,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 39 <b>Sód</b> [mg] 2 847 <b>Sól</b> [g] 7,1

### **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,