

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-01 poniedziałek	Dieta Podstawowa - kod 1	Kakao 250 g (MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser żółty 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por		Barszcz ukraiński 250 ml (GLU, SEL) Pierogi ruskie z cebulką 190 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 130 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka wiosenna 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) połudwica sopočka 30 g (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE)	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 242 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 319,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 94,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 2 357,5 Sól [g] 5,9
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15, herbata z cytryną L. 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Twarożek 40 Por (MLE) Pomidor 30 Por Jabłko pieczone z marmoladą 160 g		Barszcz czysty 250 ml (SEL) Pierogi z serem i truskawkami 190 g (GLU, MLE) Salata z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka wiosenna L. 150 g (JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L. 1 Por (GLU, MLE) połudwica sopočka 30 g (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE)	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 305,4 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 350,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 154,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 1 966,1 Sól [g] 4,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) ser żółty 25 g (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por	Banan 1 Por	Barszcz ukraiński 250 ml (GLU, SEL) Schab duszony z warzywami 120 g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 130 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Sok pomidorowy 300 ml	Salatka wiosenna 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) połudwica sopočka 30 g (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE)	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 046 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 293,9 Błonnik pokarmowy [g] 43 suma cukrów prostych [g] 110,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 2 885,4 Sól [g] 7,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-01 poniedziałek	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka gotowana Słowiańska 20 g (SOJ) Ser żółty 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por Jabłko pieczone z marmoladą 160 g		Barszcz czysty 250 ml (SEL) Pierogi ruskie z cebulką 190 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 130 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka wiosenna 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) połudwica sopočka 20 g (SOJ) ser kanapkowy 150g 30 g (MLE)	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 197,6 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 317,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 114,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 2 206,5 Sól [g] 5,4
	Dieta Bogatoresztkowa - kod 5	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser żółty 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por	Barszcz ukraiński 250 ml (GLU, SEL) Pierogi ruskie z cebulką 190 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 130 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy 250 g Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Salatka wiosenna 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) połudwica sopočka 30 g (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE)	Jabłko pieczone 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 060,3 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 273,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 82,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 2 172,9 Sól [g] 5,4		
	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka z Wielichowa 30 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLE) Papryka świeża 25 Por Ogórek zielony 30 Por	Zupa krem brokułowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Rumszyk smażony z cebulą 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy 250 g	Racuchy pieczone z jabłkami 170 g (GLU, JAJ) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Pomidor 30 Por	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 581 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 368,3 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 91,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 2 387,9 Sól [g] 6		

2026-06-02 wtorek	Dieta Latwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) szynka z Wielichowa 30 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami L 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Dżem 25 g		Zupa krem brokułowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet mielony gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Marchewki gotowane 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Racuchy pieczone z jabłkami 170 g (GLU, JAJ) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Pomidor 30 Por	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 543,6 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 387,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 106,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 2 225,8 Sól [g] 5,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) szynka z Wielichowa 30 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLE) Papryka świeża 25 Por Ogórek zielony 30 Por	kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1 Por (GLU, SOJ, MLE)	Zupa krem brokułowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet mielony gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Jabłko 150 Por	Salatka z ciecierzycy z kiszonym ogórkiem 100 g (JAJ) Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE)	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 319,5 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 274,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2 Sód [mg] 3 087 Sól [g] 7,6
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka z Wielichowa 20 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLE) Papryka świeża 25 Por Ogórek zielony 30 Por Dżem 25 g		Zupa krem brokułowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet mielony gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Racuchy pieczone z jabłkami 170 g (GLU, JAJ) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 571 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 390,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 109,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 2 228,1 Sól [g] 5,6

2026-06-02 wtorek	Dieta Bogatoresztkowa - kod 5	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) szynka z Wielichowa 30 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLE) Papryka świeża 25 Por Ogórek zielony 30 Por		Zupa krem brokułowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Rumszyk smażony z cebulą 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy 250 g Kiwi 1 Por		Sałatka z ciecierzycy z kiszonym ogórkiem 100 g (JAJ) Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 138 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 252 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Sód [mg] 2 541,8 Sól [g] 6,3
2026-06-03 środa	Dieta Podstawowa - kod 1	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Rzodkiewki 1 Por Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Roszponka 4 Por Dżem 25 g		Zupa fasolowa z kielbasą 250 ml (SEL) Jajko sadzone ze szczypiorkiem 70 g (JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew zasmażana 150 g (GLU, MLE) ogórki kiszzone 40 g Kompot wieloowocowy 250 g		Kurczak gotowany w galarecie 150 g (JAJ, SEL) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) szynka dębowa 30 g (SOJ) Pomidor z cebulką 30 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 485,3 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 348,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 123,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 3 094,9 Sól [g] 7,8
	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) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por Dżem 25 g		Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Jajko sadzone 70 g (JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew gotowana 150 g (MLE) Brokuł gotowany 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Kurczak gotowany w galarecie 150 g (JAJ, SEL) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) szynka dębowa 30 g (SOJ) Pomidor 30 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 282,4 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 331,3 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 129,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 2 437,5 Sól [g] 6,1

2026-06-03 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Rzodkiewki 1 Por Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Roszponka 4 Por	Koktajl mleczno-owocowy bez cukru 250 g (MLE)	Zupa fasolowa z kielbasą 250 ml (SEL) Jajko sadzone ze szczypiorkiem 70 g (JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z selera 150 g (MLE, SEL) ogórki kiszzone 40 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Jabłko 150 Por	Kurczak gotowany w galarecie 150 g (JAJ, SEL) Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) ser żółty 20 g (MLE) szynka dębowa 30 g (SOJ) Pomidor z cebulką 30 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 252,3 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 293,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 98 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Sód [mg] 2 887,5 Sól [g] 7,3
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Rzodkiewki 1 Por Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Roszponka 4 Por Dżem 25 g		Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Jajko sadzone ze szczypiorkiem 70 g (JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew zasmażana 150 g (GLU, MLE) Surówka z selera 150 g (MLE, SEL) ogórki kiszzone 40 g Kompot wieloowocowy 250 g		Warzywa gotowane w galarecie 150 g (JAJ, SEL) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor z cebulką 30 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 273,8 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 343,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 135 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Sód [mg] 2 714 Sól [g] 6,8
	Dieta Bogatobiałkowa - kod 5	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Rzodkiewki 1 Por Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Roszponka 4 Por Koktajl mleczno-owocowy 250 g (MLE)		Zupa fasolowa z kielbasą 250 ml (SEL) Jajko sadzone ze szczypiorkiem 70 g (JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew zasmażana 150 g (GLU, MLE) ogórki kiszzone 40 g Kompot wieloowocowy 250 g		Kurczak gotowany w galarecie 150 g (JAJ, SEL) Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) szynka dębowa 30 g (SOJ) Pomidor z cebulką 30 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 321,7 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 299 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 106,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Sód [mg] 2 966,2 Sól [g] 7,5

2026-06-04 czwartek	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) kielbasa bukowa 30 g (GOR) Ser żółty 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR)		Zupa neapolitańska 250 ml (GLU, MLE, SEL) Zeberka wieprzowe smażone 110 g Sos rumiany 100 g (GLU) Kopytka ziemniaczane gotowane 250 g (GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szyńka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Paszet drobiowy 1 Por (GLU, JAJ, SOJ) Ogórek zielony 30 Por Papryka świeża 25 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 683,4 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 115,5 Węglowodany ogółem [g] 313,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,6 Sód [mg] 2 836,5 Sól [g] 7,1
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por		Zupa krem z białych warzyw L 250 g (MLE, SEL) Szyńka wieprzowa duszona 100 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Kopytka ziemniaczane gotowane 250 g (GLU, JAJ) Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g Kefir 200 g (MLE)		Lekka zielona sałatka L 100 g (JAJ) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) szyńka gotowana Słowiańska 40 g (SOJ) ser kanapkowy 150g 30 g (MLE)	Jabłko pieczone 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 367 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 324,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 91,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 2 490,2 Sól [g] 6,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb wielozłarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) kielbasa bukowa 30 g (GOR) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR)	Kiwi 1 Por	Zupa neapolitańska 250 ml (GLU, MLE, SEL) Szyńka wieprzowa duszona 100 g (SEL) Sos rumiany 50 g (GLU) Kasza gryczana gotowana 150 g Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Kefir 200 g (MLE)	Kol. chleb wielozłarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szyńka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Ryba w pomidorach 30 g (GLU, RYB, GOR) Ogórek zielony 30 Por Papryka świeża 25 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 1 964,9 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 236,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Sód [mg] 2 181,7 Sól [g] 5,4

2026-06-04 czwartek	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) połędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Dżem 25 g	Zupa neapolitańska 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet warzywny smażony 90 g (GLU, JAJ, MLE) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Kopytka ziemniaczane gotowane 250 g (GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy 250 g	Lekka zielona sałatka L 100 g (JAJ) Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Ogórek zielony 30 Por Papryka świeża 25 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 560,1 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 357,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 99,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Sód [mg] 2 865,2 Sól [g] 7,1
	Dieta Bogatoresztkowa - kod 5	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb wielozłarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) kielbasa bukowa 30 g (GOR) Ser żółty 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Kiwi 1 Por	Zupa neapolitańska 250 ml (GLU, MLE, SEL) Zeberka wieprzowe smażone 110 g Sos rumiany 100 g (GLU) Kasza gryczana gotowana 150 g Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy 250 g Kefir 200 g (MLE)	Kol. chleb wielozłarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Paszтет drobiowy 1 Por (GLU, JAJ, SOJ) Ogórek zielony 30 Por Papryka świeża 25 Por	Jabłko pieczone 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 415 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 114,6 Węglowodany ogółem [g] 250,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,1 Sód [mg] 2 550,6 Sól [g] 6,4
2026-06-05 piątek	Dieta Podstawowa - kod 1	Kakao 250 g (MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Jajecznicza smażona ze szczypiorkiem 140 g (JAJ, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por	Zupa jarzynowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Placki ziemniaczane smażone 200 g (GLU, JAJ) Sos myśliwski 100 g (GLU, MLE, SEL, GOR) Surówka z marchwi z chrzanem 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g	Sałatka kalafiorowa 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Ryba w pomidorach 30 g (GLU, RYB, GOR)	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 841,6 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 121,1 Węglowodany ogółem [g] 340,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 88,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,2 Sód [mg] 2 507,2 Sól [g] 6,3

2026-06-05 piątek	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Jajecznicza na parze 140 g (JAJ) Serek śremski 40 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por		Krupnik jęczmienny 250 ml (GLU, MLE, SEL) Filet rybny pieczony 100 g (RYB, SEL) Sos cytrynowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z marchwi z jabłkiem 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka warzywna z makaronem L 200 g (GLU, JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 453,7 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 325,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 85,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Sód [mg] 2 570,8 Sól [g] 6,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Jajecznicza smażona ze szczypiorkiem 140 g (JAJ, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por	Banan 1 Por	Zupa jarzynowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Filet rybny pieczony 100 g (RYB, SEL) Sos myśliwski 50 g (GLU, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z marchwi z chrzanem 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Jabłko 150 Por	Salatka kalafiorowa 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Ryba w pomidorach 30 g (GLU, RYB, GOR)	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 479,6 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 295,1 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 108,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2 Sód [mg] 2 396,6 Sól [g] 6
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Jajecznicza smażona ze szczypiorkiem 140 g (JAJ, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por		Zupa jarzynowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Placki ziemniaczane smażone 200 g (GLU, JAJ) Sos myśliwski 100 g (GLU, MLE, SEL, GOR) Surówka z marchwi z chrzanem 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka kalafiorowa 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Ryba w pomidorach 30 g (GLU, RYB, GOR)	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 834,7 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 120,7 Węglowodany ogółem [g] 339,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 88,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46 Sód [mg] 2 506,9 Sól [g] 6,3

2026-06-05 piątek	Dieta Bogatoreszkowa - kod 5	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Jajecznica smażona ze szczypiorkiem 140 g (JAJ, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por Banan 1 Por		Zupa jarzynowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Placki ziemniaczane smażone 200 g (GLU, JAJ) Sos myśliwski 100 g (GLU, MLE, SEL, GOR) Surówka z marchwi z chrzanem 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Sałatka kalafiorowa 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Ryba w pomidorach 30 g (GLU, RYB, GOR)	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 781,8 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 119,2 Węglowodany ogółem [g] 333,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 110,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46 Sód [mg] 2 254,2 Sól [g] 5,7
2026-06-06 sobota	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) połędwica sopocka 30 g (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Ogórek zielony 30 Por		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gołąbek z mięsem i kaszą jęczmienną duszony 150 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Sałatka z kiszzonego ogórka 90 g Kompot wieloowocowy 250 g		Pizza pieczona 130 g (GLU, JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Rukola 4 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 688,3 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 414,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 125 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Sód [mg] 3 446,5 Sól [g] 8,6
2026-06-06 sobota	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszeniczny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) połędwica sopocka 30 g (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por		Zupa ziemniaczana - krem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet mielony gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Brokuł gotowany 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Schab gotowany z warzywami w galarecie 150 g (SEL) Kol. chleb mazowiecki, pszeniczny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Twarożek 40 Por (MLE) Rukola 4 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 373,2 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 356,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 116,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 2 214 Sól [g] 5,6

2026-06-06 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb wielozłarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) połudwica sopocka 30 g (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Ogórek zielony 30 Por	kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1 Por (GLU, SOJ, MLE)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gołąbek z mięsem i kaszą jęczmienną duszony 150 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Sałatka z kiszzonego ogórka 90 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Jabłko 150 Por	Lekka sałatka z surowych warzyw z serem feta 100 g (MLE) Kol. chleb wielozłarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Twarożek 40 Por (MLE)	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 315,2 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 92,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 Sód [mg] 2 958,6 Sól [g] 7,4
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) połudwica sopocka 20 g (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) ser żółty 20 g (MLE) Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Ogórek zielony 30 Por		Zupa ziemniaczana - krem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gołąbek z mięsem i kaszą jęczmienną duszony 150 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Sałatka z kiszzonego ogórka 90 g Kompot wieloowocowy 250 g		Pizza wegetariańska pieczona 130 g (GLU, JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Rukola 4 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 779,9 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 430,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 126,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Sód [mg] 3 193,9 Sól [g] 8
	Dieta Bogatoresztkowa - kod 5	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb wielozłarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) połudwica sopocka 30 g (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Ogórek zielony 30 Por		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gołąbek z mięsem i kaszą jęczmienną duszony 150 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Sałatka z kiszzonego ogórka 90 g Brokuł gotowany 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g Kefir 200 g (MLE)		Pizza pieczona 130 g (GLU, JAJ, MLE) Lekka sałatka z surowych warzyw z serem feta 100 g (MLE) Kol. chleb wielozłarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ)	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 627 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 371,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 112,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Sód [mg] 3 502,6 Sól [g] 8,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-07 niedziela	Dieta Podstawowa - kod 1	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka z Wielichowa 30 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) Pomidor 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR)		Rosół z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kurczak w potrawce gotowany 180 g (GLU, JAJ, MLE) Ryż gotowany 150 g Marchewka gotowana z groszkiem 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) ser żółty 25 g (MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Papryka świeża 25 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 424,1 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 97,5 Węglowodany ogółem [g] 280,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,6 Sód [mg] 2 518 Sól [g] 6,3
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) szynka z Wielichowa 30 g Pasta jajeczna z koperkiem 30 g (JAJ, GOR) Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por		Zupa koperkowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kurczak w potrawce gotowany 180 g (GLU, JAJ, MLE) Ryż gotowany 150 g Marchew gotowana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) szynka gotowana Słowińska 40 g (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por Sałata 1 Por	Jabłko pieczone z marmoladą 160 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 279,8 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 281,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 83,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 2 255,2 Sól [g] 5,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb wielozłarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) szynka z Wielichowa 30 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) Pomidor 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR)	Koktajl mleczno-owocowy bez cukru 250 g (MLE)	Rosół z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kurczak w potrawce gotowany 180 g (GLU, JAJ, MLE) Ryż gotowany 150 g Marchewka gotowana z groszkiem 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Sok pomidorowy 300 ml	Kol. chleb wielozłarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) ser żółty 25 g (MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Papryka świeża 25 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 285,1 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 235,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,9 Sód [mg] 2 968,4 Sól [g] 7,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-07 niedziela	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka z Wielichowa 20 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) Pomidor 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) ser żółty 15 g (MLE)	Zupa koperkowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kurczak w potrawce gotowany 180 g (GLU, JAJ, MLE) Ryż gotowany 150 g Marchewka gotowana z groszkiem 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g	Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) ser żółty 25 g (MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Papryka świeża 25 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 386,7 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 276,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44 Sód [mg] 2 544,3 Sól [g] 6,4
	Dieta Bogatobiałkowa - kod 5	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb wielozłarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) szynka z Wielichowa 30 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) Pomidor 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Koktajl mleczno-owocowy 250 g (MLE)	Rosół z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kurczak w potrawce gotowany 180 g (GLU, JAJ, MLE) Ryż gotowany 150 g Marchewka gotowana z groszkiem 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g	Kol. chleb wielozłarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) ser żółty 25 g (MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Papryka świeża 25 Por	Jabłko pieczone z marmoladą 160 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 360,4 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 99,5 Węglowodany ogółem [g] 256 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 86,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,7 Sód [mg] 2 389,8 Sól [g] 6
2026-06-08 poniedziałek	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek kiszony 30 Por	Kapuśniak z kiszonej kapusty z kielbasą 250 ml (GLU, SEL) Naleśniki smażone z serem 350 g (GLU, JAJ, MLE) Sos owocowy 100 g Kompot wieloowocowy 250 g	Salatka wiosenna 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 351,8 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 307 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 101 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 2 725,9 Sól [g] 6,8

Dieta Latwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por		Zupa krem brokułowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Naleśniki lekkostrawne z serem 350 g (GLU, JAJ, MLE) Sos owocowy 100 g Kompot wieloowocowy 250 g		Sałatka wiosenna L 150 g (JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek 40 Por (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 238,5 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 316,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 103,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 2 033,3 Sól [g] 5,1
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek kiszony 30 Por	Kiwi 1 Por	Kapuśniak z kiszonej kapusty z kiełbasą 250 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem z mąki gryczanej i orkiszowej bez cukru 200 g (JAJ, MLE) Sos owocowy bez cukru 100 g Surówka z selera 150 g (MLE, SEL) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Jabłko 150 Por	Sałatka wiosenna 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) ser żółty 20 g (MLE)	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 913,6 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 232,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Sód [mg] 2 574,3 Sól [g] 6,4
Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek kiszony 30 Por		Zupa krem brokułowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Naleśniki smażone z serem 350 g (GLU, JAJ, MLE) Sos owocowy 100 g Kompot wieloowocowy 250 g		Sałatka wiosenna 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Twarożek 40 Por (MLE) Ser żółty 1 Por (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 381,3 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 316,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 105,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 2 201,3 Sól [g] 5,5

2026-06-08 poniedziałek

2026-06-08 poniedziałek	Dieta Bogatoresztkowa - kod 5	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb wielozmianisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek kiszony 30 Por Kiwi 1 Por		Kapuśniak z kiszanej kapusty z kielbasą 250 ml (GLU, SEL) Naleśniki smażone z serem 350 g (GLU, JAJ, MLE) Sos owocowy 100 g Surówka z selera 150 g (MLE, SEL) Kompot wieloowocowy 250 g		Sałatka wiosenna 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb wielozmianisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) południca drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 196,2 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 276,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 95,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 2 621,1 Sól [g] 6,5
2026-06-09 wtorek	Dieta Podstawowa - kod 1	Kakao 250 g (MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozmianisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Parówki wieprzowe grzane 120 g (SOJ, GOR) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por		Zupa krem z białych warzyw 250 g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy duszony 120 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Sałatka ziemniaczana 200 g (JAJ, SEL, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wielozmianisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Papryka świeża 25 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 699,6 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 117 Węglowodany ogółem [g] 332,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 98,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2 Sód [mg] 3 036,4 Sól [g] 7,6
2026-06-09 wtorek	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Kawa laska z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenno, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) południca drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por Dżem 25 g		Zupa krem z białych warzyw L 250 g (MLE, SEL) Gulasz duszony z fileta drobiowego 120 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Sałatka ziemniaczana L 240 g (JAJ, MLE, SEL) Kol. chleb mazowiecki, pszenno, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Pomidor 30 Por	Kiwi 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 164,7 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 331,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 101,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 2 109,7 Sól [g] 5,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-09 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Parówka wieprzowa grzana C 60 g (SOJ, GOR) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por	kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1 Por (GLU, SOJ, MLE)	Zupa krem z białych warzyw 250 g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy duszony 120 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 120 g (GLU) Buraczki gotowane bez cukru 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Kefir 200 g (MLE)	Salatka ziemniaczana C 250 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Papryka świeża 25 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 364,5 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 104,6 Węglowodany ogółem [g] 278,3 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,3 Sód [mg] 2 727,6 Sól [g] 6,8
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1(M) Uwagi: ubogopurynowa	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) połudwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por Dżem 25 g		Zupa krem z białych warzyw 250 g (MLE, SEL) Gulasz duszony z fileta drobiowego 120 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka ziemniaczana 200 g (JAJ, SEL, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Papryka świeża 25 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 431,6 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 340,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 110,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 2 234,6 Sól [g] 5,6
	Dieta Bogatoresztkowa - kod 5	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Parówki wieprzowe grzane 120 g (SOJ, GOR) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por		Zupa krem z białych warzyw 250 g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy duszony 120 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g Kefir 200 g (MLE)		Salatka ziemniaczana 200 g (JAJ, SEL, GOR) Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Papryka świeża 25 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 476,4 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 116,6 Węglowodany ogółem [g] 279,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 Sód [mg] 2 819,2 Sól [g] 7,1

2026-06-10 środa	Dieta Podstawowa - kod 1	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLE) Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Ogórek zielony 30 Por Rzodkiewki 1 Por	Zupa neapolitańska 250 ml (GLU, MLE, SEL) karkówka smażona 110 g Sos rumiany 100 g (GLU) Kopytka ziemniaczane gotowane 250 g (GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty z poriem i marchewką 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy 250 g		Kurczak gotowany w galarecie 150 g (JAJ, SEL) Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) kielbasa krakowska parzona 30 g Ser żółty 1 Por (MLE) Pomidor z cebulką 30 Por	Kiwi 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 603,8 Białko ogółem [g] 131,8 Tłuszcz [g] 104,6 Węglowodany ogółem [g] 297,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 76,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,2 Sód [mg] 2 799,3 Sól [g] 7,1
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami L 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Rzodkiewki 1 Por Marmolada 25 g	Krupnik jęczmienny 250 ml (GLU, MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Kopytka ziemniaczane gotowane 250 g (GLU, JAJ) Salata z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Marchewki gotowane 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Kurczak gotowany w galarecie 150 g (JAJ, SEL) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) szynka konserwowa 30 g (GLU, SOJ, SEL) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por	Kiwi 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 380,7 Białko ogółem [g] 124,1 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 326,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 92,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 2 385,9 Sól [g] 5,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb wielozłarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLE) Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Ogórek zielony 30 Por Rzodkiewki 1 Por	Smoothie szpinakowe z jogurtem 220 g (MLE)	Zupa neapolitańska 250 ml (GLU, MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g (SEL) Sos rumiany 50 g (GLU) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z białej kapusty z poriem i marchewką 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Jabłko 150 Por	Kurczak gotowany w galarecie 150 g (JAJ, SEL) Kol. chleb wielozłarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) kielbasa krakowska parzona 30 g Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor z cebulką 30 Por	Kiwi 1 Por

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-10 środa	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLE) Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Ogórek zielony 30 Por Rzodkiewki 1 Por	Zupa neapolitańska 250 ml (GLU, MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Kopytka ziemniaczane gotowane 250 g (GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy 250 g	Warzywa gotowane w galarecie 150 g (JAJ, SEL) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Pomidor z cebulką 30 Por	Kiwi 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 263,6 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 299,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Sód [mg] 2 497,7 Sól [g] 6,3
	Dieta Bogatoresztkowa - kod 5	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLE) Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Ogórek zielony 30 Por Rzodkiewki 1 Por	Zupa neapolitańska 250 ml (GLU, MLE, SEL) karkówka smażona 110 g Sos rumiany 100 g (GLU) Kopytka ziemniaczane gotowane 250 g (GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g Kefir 200 g (MLE)	Kurczak gotowany w galarecie 150 g (JAJ, SEL) Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) kielbasa krakowska parzona 30 g Ser żółty 1 Por (MLE) Pomidor z cebulką 30 Por	Kiwi 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 347,7 Białko ogółem [g] 129,8 Tłuszcz [g] 104,6 Węglowodany ogółem [g] 234,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,2 Sód [mg] 2 582,3 Sól [g] 6,5

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,