

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-01 środa	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Ogórek zielony 30 Por Papryka świeża 25 Por		Zupa neapolitańska 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet de volaille z pieczarkami smażony 130 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka z brokuła z makaronem 200 g (GLU, JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka z Wielichowa 30 g Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 560,2 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 345,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 93,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 2 634,7 Sól [g] 6,6
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por		Krupnik jęczmienny 250 ml (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 150 g Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka wiosenna L 150 g (JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE)	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 155,1 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 314,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 91,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Sód [mg] 2 240,3 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 1 Por (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Ogórek zielony 30 Por Papryka świeża 25 Por	kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1 Por (GLU, SOJ, MLE)	Zupa neapolitańska 250 ml (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane bez cukru 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Jabłko 150 Por	Salatka z brokuła C 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) szynka z Wielichowa 30 g Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 280 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 277,3 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,6 Sód [mg] 2 736,8 Sól [g] 6,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-01 środa	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z platkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Ogórek zielony 30 Por Papryka świeża 25 Por		Zupa neapolitańska 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet warzywny smażony 90 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Sałatka z brokuła z makaronem 200 g (GLU, JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka z Wielichowa 20 g ser kanapkowy 150g 30 g (MLE) Pomidor 30 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 517,2 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 349,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 95 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Sód [mg] 2 727,2 Sól [g] 6,8
2026-07-02 czwartek	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser żółty 1 Por (MLE) Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek kiszony 30 Por		Barszcz ukraiński 250 ml (GLU, SEL) Gołąbek z mięsem i kaszą jęczmienną duszony 150 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Kalafor gotowany 130 g (GLU, MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) połędwica sopocka 30 g (SOJ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLE) pasztet drobiowy wykwinny 40 g (GLU, JAJ, SEL) Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 451,2 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 340,1 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 92,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Sód [mg] 2 988,4 Sól [g] 7,5
2026-07-02 czwartek	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszeny, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Marmolada 25 g		Barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Pulpet mielony gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Kalafor gotowany 130 g (GLU, MLE) Kompot wieloowocowy 250 g Arbuz 250 g		Lekka zielona sałatka L 100 g (JAJ) Kol. chleb mazowiecki, pszeny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) połędwica sopocka 30 g (SOJ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami L 40 g (MLE)	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 426 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 341,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 114 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 2 473,4 Sól [g] 6,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-02 czwartek	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 z cebulką 30 Por Ogórek kiszony 30 Por	Jabłko 150 Por	Barszcz ukraiński 250 ml (GLU, SEL) Gołąbek z mięsem i kaszą jęczmienną duszony 150 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Kalafior gotowany 130 g (GLU, MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Arbuz 250 g	Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) poledwica sopocka 30 g (SOJ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLE) pasztet drobiowy wykwinny 40 g (GLU, JAJ, SEL) Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 149,8 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 290,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 90,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Sód [mg] 2 626,3 Sól [g] 6,5
	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 gotowana Słowińska 20 g (SOJ) Ser żółty 1 Por (MLE) Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek kiszony 30 Por Marmolada 25 g		Barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Gołąbek z mięsem i kaszą jęczmienną duszony 150 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Kalafior gotowany 130 g (GLU, MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Lekka zielona sałatka L 100 g (JAJ) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) poledwica sopocka 30 g (SOJ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLE) Papryka konserwowa 25 Por (GOR)	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 507,2 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 347 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 104,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Sód [mg] 2 762 Sól [g] 6,9
	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) Jajecznicza smażona ze szczypiorkiem 140 g (JAJ, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Sałata 1 Por		Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Śledzie w śmietanie 200 g (RYB) Ziemniaki gotowane 280 g Brokuł gotowany z marchewką 140 g (MLE) 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 żółty 1 Por (MLE) Papryka świeża 25 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 864,8 Białko ogółem [g] 126,5 Tłuszcz [g] 108,9 Węglowodany ogółem [g] 359,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 104,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,6 Sód [mg] 8 060,3 Sól [g] 20,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-03 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) Pomidor 30 Por Salata 1 Por		Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Filet rybny pieczony 100 g (RYB, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 280 g Brokuł gotowany z marchewką 140 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) ser kanapkowy 150g 30 g (MLE) Pomidor 30 Por	Jabłko pieczone z marmoladą 160 g	Wartość energetyczna [kcal I] [kcal] 2 571,3 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 366,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 106,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 2 078 Sól [g] 5,2
	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) Jajecznicza smażona ze szczypiorkiem 140 g (JAJ, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Salata 1 Por	Smoothie szpinakowe z jogurtem 220 g (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Śledzie w śmietanie 200 g (RYB) Ziemniaki gotowane 280 g Surówka z marchwi z rzodkwią 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Kiwi 1 Por	Salatka wiosenna 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Papryka świeża 25 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal I] [kcal] 2 424,1 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 104,6 Węglowodany ogółem [g] 267,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 91,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,3 Sód [mg] 8 217,8 Sól [g] 20,6
	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) Pomidor 30 Por Salata 1 Por		Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Filet rybny pieczony 100 g (RYB, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 280 g Brokuł gotowany z marchewką 140 g (MLE) 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 żółty 1 Por (MLE) Papryka świeża 25 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal I] [kcal] 2 642,1 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 357 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 98,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Sód [mg] 2 167,1 Sól [g] 5,4

2026-07-04 sobota	Dieta Podstawowa - kod 1	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) szynka konserwowa 30 g (GLU, SOJ, SEL) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Rzodkiewki 1 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Rukola 4 Por		Zupa krem z białych warzyw 250 g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy duszony 120 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka ziemniaczana 200 g (JAJ, SEL, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Pomidor 30 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 576,8 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 383 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 127,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Sód [mg] 2 479,4 Sól [g] 6,2
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) szynka konserwowa 30 g (GLU, SOJ, SEL) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por Rukola 4 Por		Zupa krem z białych warzyw L 250 g (MLE, SEL) Gulasz duszony z fileta drobiowego 120 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) Salata z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Marchewki gotowane 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka ziemniaczana L 240 g (JAJ, MLE, SEL) Kol. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Pomidor 30 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 342,8 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 379,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 126,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 2 217,7 Sól [g] 5,5
	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) szynka konserwowa 30 g (GLU, SOJ, SEL) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Rzodkiewki 1 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Rukola 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) Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Banan 1 Por	Salatka ziemniaczana C 250 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Kol. chleb wielozłarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Pomidor 30 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 429,8 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 340,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 suma cukrów prostych [g] 100 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 2 605,8 Sól [g] 6,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-04 sobota	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka konserwowa 20 g (GLU, SOJ, SEL) ser kanapkowy 150g 30 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Rukola 4 Por	Zupa krem z białych warzyw 250 g (MLE, SEL) Gulasz duszony z fileta drobiowego 120 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g (JAJ, MLE, GOR) Sałata z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Marchewki gotowane 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Sałatka ziemniaczana 200 g (JAJ, SEL, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 684,4 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 399,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 suma cukrów prostych [g] 139,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 2 580,1 Sól [g] 6,4
2026-07-05 niedziela	Dieta Podstawowa - kod 1	Kakao 250 g (MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por	Rosół z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kurczak w potrawce gotowany 180 g (GLU, JAJ, MLE) Ryż gotowany 150 g Marchewka gotowana z groszkiem 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka mojej babci 30 g (SOJ) Ser żółty 1 Por (MLE) Twarożek 40 Por (MLE) Rzodkiewki 1 Por Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Ogórek zielony 30 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 450,1 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 283,6 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 82,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 Sód [mg] 2 776,5 Sól [g] 7
2026-07-05 niedziela	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenno, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Pasta jajeczna z koperkiem 30 g (JAJ, GOR) Pomidor 30 Por Sałata 1 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		Ryba z warzywami w galarecie 150 g (JAJ, RYB, SEL) Kol. chleb mazowiecki, pszenno, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) szynka mojej babci 30 g (SOJ) Twarożek 40 Por (MLE) Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 359,3 Białko ogółem [g] 128,2 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 280,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 81,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Sód [mg] 2 441 Sól [g] 6,2

2026-07-05 niedziela	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) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por	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	Jabłko 150 Por	Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) szynka mojej babci 30 g (SOJ) Ser żółty 1 Por (MLE) Twarożek 40 Por (MLE) Rzodkiewki 1 Por Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Ogórek zielony 30 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 332,1 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 99,8 Węglowodany ogółem [g] 245 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5 Sód [mg] 2 650,8 Sól [g] 6,6
	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) Szynka 1 Por (SOJ) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 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, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka mojej babci 30 g (SOJ) Ser żółty 1 Por (MLE) Twarożek 40 Por (MLE) Rzodkiewki 1 Por Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Ogórek zielony 30 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 355,3 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 275,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 80,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 Sód [mg] 2 700,5 Sól [g] 6,8
2026-07-06 poniedziałek	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Papryka świeża 25 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR)		Zupa ogórkowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Naleśniki smażone z serem 350 g (GLU, JAJ, MLE) Sos owocowy 100 g Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka kalafiorowa 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) kielbasa bukowa 30 g (GOR) Ser żółty 1 Por (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 473,5 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 315 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 104,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Sód [mg] 2 672,1 Sól [g] 6,7

2026-07-06 poniedziałek	Dieta Latwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Jabłko pieczone 150 g		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		Salatka wiosenna L 150 g (JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) południca drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek 40 Por (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 313,5 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 334,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 118,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 2 036,3 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 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) Papryka świeża 25 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR)	Jabłko 150 Por	Zupa ogórkowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Naleśniki z serem z mąki gryczanej i orkiszowej bez cukru 200 g (JAJ, MLE) Sos owocowy bez cukru 100 g Salata z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g	Sok pomidorowy 300 ml	Salatka kalafiorowa 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) kielbasa bukowa 30 g (GOR) Twarożek 40 Por (MLE)	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 060,2 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 244,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 83,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Sód [mg] 2 862,1 Sól [g] 7,1
	Dieta Ubogopłynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopłynowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka gotowana Słowiańska 25 g (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Papryka świeża 25 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Jabłko pieczone 150 g		Zupa ogórkowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Naleśniki smażone z serem 350 g (GLU, JAJ, MLE) Sos owocowy 100 g Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka kalafiorowa 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) południca drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) ser żółty 20 g (MLE) Twarożek 40 Por (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 527 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 334,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 120,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Sód [mg] 2 461,6 Sól [g] 6,2

2026-07-07 wtorek	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) połudwica sopocka 30 g (SOJ) Ser żółty 1 Por (MLE) Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek kiszony 30 Por		Grochówka z kielbasą 250 ml (SEL) Kotlet mielony z kurczaka gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Pizza pieczona 130 g (GLU, JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, wielozarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Rukola 4 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 861,7 Białko ogółem [g] 136,6 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 379,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 90,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1 Sód [mg] 3 654,7 Sól [g] 9,1
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) połudwica sopocka 30 g (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Dżem 25 g		Krupnik jęczmienny 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet mielony z kurczaka gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Schab gotowany z warzywami w galarecie 150 g (SEL) Kol. 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 Rukola 4 Por	Kiwi 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 411,6 Białko ogółem [g] 126,9 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 328,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 97,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 2 356,9 Sól [g] 5,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Śn. chleb wielozarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) połudwica sopocka 30 g (SOJ) ser żółty 25 g (MLE) Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek kiszony 30 Por	kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1 Por (GLU, SOJ, MLE)	Grochówka z kielbasą 250 ml (SEL) Kotlet mielony z kurczaka gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 50 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane bez cukru 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Kiwi 1 Por	Schab gotowany z warzywami w galarecie 150 g (SEL) Kol. chleb wielozarnisty, 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 Rukola 4 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 388,1 Białko ogółem [g] 137,7 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 277,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 Sód [mg] 3 082,1 Sól [g] 7,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-07 wtorek	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) połudwica sopocka 20 g (SOJ) Ser żółty 1 Por (MLE) Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek kiszony 30 Por Dżem 25 g		Krupnik jęczmienny 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet mielony z kurczaka gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane 150 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	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 758,9 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 385,1 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 107,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Sód [mg] 2 966,6 Sól [g] 7,4
2026-07-08 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) Kielbaski cienkie grzane 120 g (GLU, MLE, GOR, SO2) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por		Barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Jajko sadzone ze szczypiorkiem 70 g (JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Paszтет wieprzowy 1 Por (GLU, SOJ, SEL) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Rzodkiewki 1 Por Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Sałata 1 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 363,9 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 328 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 118,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 3 130,2 Sól [g] 7,8
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L. 1 Por (GLU, MLE) połudwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por		Barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Jajko sadzone 70 g (JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Brokuł gotowany 150 g (MLE) Marchewki gotowane 120 g (MLE) 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) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE)	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 245,6 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 328,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 121,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Sód [mg] 2 302,2 Sól [g] 5,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-08 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Kielbaski cienkie grzane C 60 g (GLU, MLE, GOR, S02) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por	Banan 1 Por	Barszcz czysty 250 ml (SEL) Jajko sadzone ze szczypiorkiem 70 g (JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Kefir 200 g (MLE)	Kol. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Paprykarz rybny 1 Por (RYB) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Rzodkiewki 1 Por Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Sałata 1 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 893,3 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 254,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 99,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 2 356,7 Sól [g] 5,9
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) połędwica drobiowa 25 g (GLU, SOJ, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por Ogórek kiszony 30 Por		Barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Jajko sadzone ze szczypiorkiem 70 g (JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy 250 g		Lekka zielona sałatka L 100 g (JAJ) Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, 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)	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 188,7 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 322,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 116 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 2 413,3 Sól [g] 6
	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) Szynka 1 Por (SOJ) Ser topiony trójkąty 1 Por (MLE) Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Pomidor z cebulką 30 Por		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g (SEL) Sos rumiany 100 g (GLU) Pyzy drożdżowe na parze 130 g (GLU, JAJ) Kapusta biała gotowana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynkowa wędzona 30 g (SOJ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Ogórek zielony 30 Por Papryka świeża 25 Por Roszponka 4 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 344,2 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 331,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 97,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 2 548,7 Sól [g] 6,4

2026-07-09 czwartek	Dieta Łatwostrawna - kod 2		Zupa ziemniaczana - krem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Pyzy drożdżowe na parze 130 g (GLU, JAJ) Sałata z pomidorem 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) południca sopocka 30 g (SOJ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami L 40 g (MLE) Jajko gotowane na miękko 70 g (JAJ) Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 374,4 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 337,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 suma cukrów prostych [g] 89,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 2 291,5 Sól [g] 5,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Jabłko 150 Por	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g (SEL) Sos rumiany 50 g (GLU) Kasza gryczana gotowana 140 g Kapusta biała gotowana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Koktajl mleczno-owocowy bez cukru 250 g (MLE)	Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) szynkowa wędzona 30 g (SOJ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLE) ser żółty 20 g (MLE) Ogórek zielony 30 Por Papryka świeża 25 Por Roszponka 4 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 981,1 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 237,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 2 146,9 Sól [g] 5,3
	Dieta Ubogopoprynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopoprynowa		Zupa ziemniaczana - krem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Pyzy drożdżowe na parze 130 g (GLU, JAJ) Kapusta biała gotowana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynkowa wędzona 30 g (SOJ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Ogórek zielony 30 Por Papryka świeża 25 Por Roszponka 4 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 467,4 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 365,7 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 113,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Sód [mg] 2 417,3 Sól [g] 6,1

2026-07-10 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) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Sałata 1 Por Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por	Zupa neapolitańska 250 ml (GLU, MLE, SEL) Filet rybny smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Sałatka ziemniaczana 200 g (JAJ, SEL, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Rukola 4 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 841,5 Białko ogółem [g] 121,9 Tłuszcz [g] 120,4 Węglowodany ogółem [g] 332,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 76,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5 Sód [mg] 3 540,8 Sól [g] 8,9
	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) Jajecznicza na parze 140 g (JAJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Sałata 1 Por Pomidor 30 Por Owsianka z jabłkami i cynamonem 150 g (GLU, MLE)	Zupa krem z białych warzyw L 250 g (MLE, SEL) Filet rybny pieczony 100 g (RYB, SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g Jabłko pieczone 150 g		Sałatka ziemniaczana L 240 g (JAJ, MLE, SEL) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Rukola 4 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 715,5 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 378,2 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 118 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Sód [mg] 2 393,9 Sól [g] 6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Śn. chleb wielozłarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Jajecznicza smażona ze szczypiorkiem 140 g (JAJ, MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Sałata 1 Por Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por	Owsianka z jabłkami i cynamonem 150 g (GLU, MLE)	Zupa neapolitańska 250 ml (GLU, MLE, SEL) Filet rybny pieczony 100 g (RYB, SEL) Sos koperkowy 50 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Jabłko 150 Por	Sałatka ziemniaczana C 250 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Kol. chleb wielozłarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Rukola 4 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-10 piątek	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Jajecznicza smażona ze szczypiorkiem 140 g (JAJ, MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Sałata 1 Por Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por		Zupa neapolitańska 250 ml (GLU, MLE, SEL) Filet rybny pieczony 100 g (RYB, SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Sałatka ziemniaczana 200 g (JAJ, SEL, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Rukola 4 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 683,9 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 112,8 Węglowodany ogółem [g] 313,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,8 Sód [mg] 3 490,1 Sól [g] 8,8
-------------------	--	--	--	---	--	--	---------------------------------------	---

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,