

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-11 czwartek	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 1 Por (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Rukola 4 Por Dżem 25 g		Barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Kotlet de volaille z pieczarkami smażony 130 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) południca sopocka 30 g (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Paszтет wieprzowy 1 Por (GLU, SOJ, SEL) Ogórek kiszony 30 Por Papryka świeża 25 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 507,5 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 372,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 130,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 2 726,2 Sól [g] 6,8
	Dieta Łatwostrawna - 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 1 Por (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Rukola 4 Por Dżem 25 g		Barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka pieczony 150 g Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Brokuł gotowany 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Lekka zielona sałatka L 100 g (JAJ) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) południca sopocka 30 g (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE)	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 360,6 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 348,6 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 126,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 2 211,2 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) Pomidor 30 Por Rukola 4 Por	Banan 1 Por	Barszcz czysty 250 ml (SEL) Filet z kurczaka pieczony 150 g Sos koperkowy 50 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g		Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) południca sopocka 30 g (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Ryba w pomidorach 30 g (GLU, RYB, GOR) Ogórek kiszony 30 Por Papryka świeża 25 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 1 862,8 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 258,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 94,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 2 370,7 Sól [g] 5,9

2026-06-11 czwartek	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) Szyńka 1 Por (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Rukola 4 Por Dżem 25 g	Barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Kotlet warzywny smażony 90 g (GLU, JAJ, MLE) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kiszanej kapusty 150 g Brokuł gotowany 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g	Lekka zielona sałatka L 100 g (JAJ) Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Ogórek kiszony 30 Por Papryka świeża 25 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 674,1 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 387,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 136,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 3 044,8 Sól [g] 7,6
	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) Szyńka 1 Por (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Rukola 4 Por Kefir 200 g (MLE)	Barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Kotlet de volaille z pieczarkami smażony 130 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kiszanej kapusty 150 g Brokuł gotowany 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g	Kol. 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) Paszтет wieprzowy 1 Por (GLU, SOJ, SEL) Ogórek kiszony 30 Por Papryka świeża 25 Por	Jabłko pieczone 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 111,9 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 275,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 2 520,6 Sól [g] 6,3
	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) Pomidor 30 Por Sałata 1 Por	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Filet rybny smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy 250 g	Sałatka z brokuła z makaronem 200 g (GLU, 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) Papryka konserwowa 25 Por (GOR)	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 718,7 Białko ogółem [g] 129,4 Tłuszcz [g] 108,6 Węglowodany ogółem [g] 320,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 78,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3 Sód [mg] 2 897,5 Sól [g] 7,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

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) Ser kanapkowy 25g 1 Por (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 250 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Sałatka warzywna z makaronem 200 g (GLU, JAJ, GOR) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Twarożek 40 Por (MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Pomidor 30 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 573,5 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 318,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 89,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 2 978,4 Sól [g] 7,4
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) Pomidor 30 Por Salata 1 Por	kanapka z masłem i serem żółtym z sałatą 1 Por (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa czysta 250 ml (GLU, MLE, SEL) Filet rybny pieczony 100 g (RYB, SEL) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Jabłko 150 Por	Sałatka z brokuła C 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb wielozłarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) ser żółty 20 g (MLE) Ryba w pomidorach 30 g (GLU, RYB, GOR) Papryka konserwowa 25 Por (GOR)	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 415,9 Białko ogółem [g] 125,5 Tłuszcz [g] 112,2 Węglowodany ogółem [g] 241,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,7 Sód [mg] 2 873 Sól [g] 7,2
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) 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 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy 250 g		Sałatka z brokuła z makaronem 200 g (GLU, 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) Papryka konserwowa 25 Por (GOR)	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 561,9 Białko ogółem [g] 125,6 Tłuszcz [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 301,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Sód [mg] 2 847,9 Sól [g] 7,1

2026-06-12 piątek

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-12 piątek	Dieta Bogatorzeszkowa - 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) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Sałata 1 Por Jabłko 150 Por	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Filet rybny smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy 250 g	Salatka z brokuła z makaronem 200 g (GLU, 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) Papryka konserwowa 25 Por (GOR)	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 520,5 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 106,8 Węglowodany ogółem [g] 280,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8 Sód [mg] 2 645,4 Sól [g] 6,5
2026-06-13 sobota	Dieta Podstawowa - kod 1	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) Twarożek ze szczypiorkiem 40 Por (MLE) Ogórek zielony 30 Por Rzodkiewki 1 Por Roszponka 4 Por	Grochówka z kielbasą 250 ml (SEL) Spaghetti po bolońsku 200 g (GLU, MLE) Salatka wiosenna 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy 250 g	Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) kielbasa łopatkowa 30 g (SOJ) Ser żółty 1 Por (MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Pomidor z cebulką 30 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 277,5 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 325,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 2 487,3 Sól [g] 6,2
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenno, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Twarożek 40 Por (MLE) Pomidor 30 Por Rzodkiewki 1 Por Roszponka 4 Por	Zupa ziemniaczana - krem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Spaghetti po bolońsku 200 g (GLU, MLE) Salata z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g	Ryba z warzywami w galarecie 150 g (JAJ, RYB, SEL) Kol. chleb mazowiecki, pszenno, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) kielbasa łopatkowa 30 g (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por	Jabłko pieczone 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 153,5 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 322,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 2 137,2 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-13 sobota	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) Twarożek ze szczypiorkiem 40 Por (MLE) Ogórek zielony 30 Por Rzodkiewki 1 Por Roszponka 4 Por	Koktajl mleczno-owocowy bez cukru 250 g (MLE)	Grochówka z kielbasą 250 ml (SEL) Spaghetti pełnoziarniste po bolońsku 200 g (GLU, MLE) Sałatka wiosenna 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Kiwi 1 Por	Kol. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) kielbasa łopatkowa 30 g (SOJ) ser żółty 20 g (MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Pomidor z cebulką 30 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 059,6 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 271,1 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 2 272,3 Sól [g] 5,6
	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) Twarożek ze szczypiorkiem 40 Por (MLE) Ogórek zielony 30 Por Rzodkiewki 1 Por Roszponka 4 Por		Zupa ziemniaczana - krem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Spaghetti po bolońsku 200 g (GLU, MLE) Sałatka wiosenna 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) kielbasa łopatkowa 30 g (SOJ) Ser żółty 1 Por (MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Pomidor z cebulką 30 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 168,9 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 317,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 2 244,4 Sól [g] 5,6
	Dieta Bogatoresztkowa - kod 5	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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) Twarożek ze szczypiorkiem 40 Por (MLE) Ogórek zielony 30 Por Rzodkiewki 1 Por Roszponka 4 Por		Grochówka z kielbasą 250 ml (SEL) Spaghetti po bolońsku 200 g (GLU, MLE) Sałatka wiosenna 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy 250 g Kefir 200 g (MLE)		Kol. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) kielbasa łopatkowa 30 g (SOJ) Ser żółty 1 Por (MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Pomidor z cebulką 30 Por	Jabłko pieczone 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 061,2 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 272,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 2 270,5 Sól [g] 5,6

2026-06-14 niedziela	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) Serdelek wieprzowy grzany 100 g (SOJ, GOR) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por		Zupa krem brokułowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet schabowy smażony 150 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka z Wielichowa 30 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) Ser topiony plastry 1 Por (MLE) Sałata 1 Por Papryka konserwowa 25 Por (GOR)	Kiwi 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 716,9 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 120,3 Węglowodany ogółem [g] 309,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 85,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3 Sód [mg] 3 515,7 Sól [g] 8,7
	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 mojej babci 30 g (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Marmolada 25 g		Zupa krem brokułowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Schab duszony z warzywami 120 g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) szynka z Wielichowa 30 g Pasta jajeczna z koperkiem 30 g (JAJ, GOR) Serek śremski 40 g (MLE) Sałata 1 Por Pomidor 30 Por	Kiwi 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 261,2 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 305,5 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 102,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Sód [mg] 2 326,7 Sól [g] 5,8
	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) Serdelek wieprzowy grzany 100 g (SOJ, GOR) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por	kanapka z masłem, wędliną i sałata 1 Por (GLU, SOJ, MLE)	Zupa krem brokułowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Schab duszony z warzywami 120 g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane bez cukru 150 g 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 z Wielichowa 30 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) Serek śremski 40 g (MLE) Sałata 1 Por Papryka konserwowa 25 Por (GOR)	Kiwi 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 597,2 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 123,1 Węglowodany ogółem [g] 266,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 67,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,9 Sód [mg] 3 559 Sól [g] 8,9

2026-06-14 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 mojej babci 20 g (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por	Zupa krem brokułowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Schab duszony z warzywami 120 g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g	Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) Ser topiony plastry 1 Por (MLE) Sałata 1 Por Papryka konserwowa 25 Por (GOR)	Kiwi 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 285,8 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 289,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 87,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Sód [mg] 2 572,6 Sól [g] 6,4
	Dieta Bogatoresztkowa - 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) Serdelek wieprzowy grzany 100 g (SOJ, GOR) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Zupa krem brokułowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet schabowy smażony 150 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g	Kol. 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) Ser topiony plastry 1 Por (MLE) Sałata 1 Por Papryka konserwowa 25 Por (GOR)	Kiwi 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 542,1 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 120,4 Węglowodany ogółem [g] 265 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,3 Sód [mg] 3 331,3 Sól [g] 8,3
2026-06-15 poniedziałek	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 mojej babci 30 g (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Ogórek zielony 30 Por Pomidor 30 Por	Barszcz ukraiński 250 ml (GLU, SEL) Kotlet mielony z kurczaka gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos curry 100 g (GLU, MLE) Ryż gotowany 150 g Kalańor gotowany 100 g (GLU, MLE) Kompot wieloowocowy 250 g	Pizza pieczona 130 g (GLU, JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Rukola 4 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 703,9 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 374,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 100,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Sód [mg] 2 943,9 Sól [g] 7,4

2026-06-15 poniedziałek	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenno, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) szynka mojej babci 30 g (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por		Barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Kotlet mielony z kurczaka gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ryż gotowany 150 g Kalafior gotowany 100 g (GLU, MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Lekka zielona sałatka L 100 g (JAJ) Kol. chleb mazowiecki, pszenno, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 341,3 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 311 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 suma cukrów prostych [g] 86,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 2 369,5 Sól [g] 5,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) szynka mojej babci 30 g (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Ogórek zielony 30 Por Pomidor 30 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Barszcz ukraiński 250 ml (GLU, SEL) Kotlet mielony z kurczaka gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos curry 50 g (GLU, MLE) Kasza gryczana gotowana 150 g Kalafior gotowany 100 g (GLU, MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Arbuz 250 g	Lekka sałatka z surowych warzyw z serem feta 100 g (MLE) Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE)	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 201,5 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 272,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Sód [mg] 2 222,9 Sól [g] 5,5
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka mojej babci 30 g (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Ogórek zielony 30 Por Pomidor 30 Por		Barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Kotlet mielony z kurczaka gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos curry 100 g (GLU, MLE) Ryż gotowany 150 g Kalafior gotowany 100 g (GLU, MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Pizza wegetariańska pieczona 130 g (GLU, JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Rukola 4 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 657,4 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 369,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 97,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 Sód [mg] 2 551,8 Sól [g] 6,4

2026-06-16 wtorek	Dieta Podstawowa - kod 1	Kakao 250 g (MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) kielbasa zielonogórska 30 g (SOJ, SEL, GOR) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Rzodkiewki 1 Por Ogórek kiszony 30 Por		Zupa krem z białych warzyw 250 g (MLE, SEL) Krokiety ziemniaczane z serem smażone 200 g (GLU, JAJ, MLE) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy 250 g		Kurczak gotowany w galarecie 150 g (JAJ, SEL) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 572,9 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 96,6 Węglowodany ogółem [g] 329,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 114,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Sód [mg] 2 769,2 Sól [g] 7
	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) kielbasa zielonogórska 30 g (SOJ, SEL, GOR) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por		Zupa krem z białych warzyw L 250 g (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 150 g Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Brokuł gotowany 150 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) Twarożek 40 Por (MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 367,8 Białko ogółem [g] 127,9 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 321,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 112,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 2 429,1 Sól [g] 6,1
	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) kielbasa zielonogórska 30 g (SOJ, SEL, GOR) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Rzodkiewki 1 Por Ogórek kiszony 30 Por	Banan 1 Por	Zupa krem z białych warzyw 250 g (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 150 g Sos pieczarkowy 50 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Smoothie szpinakowe z jogurtem 220 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) Ser żółty 1 Por (MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 284,3 Białko ogółem [g] 126,4 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 288,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 110,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 2 595,4 Sól [g] 6,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-16 wtorek	Dieta Ubogopoprynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopoprynowa	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) kielbasa zielonogórska 20 g (SOJ, SEL, GOR) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Rzodkiewki 1 Por Ogórek kiszony 30 Por Pomidor 30 Por Dżem 25 g		Zupa krem z białych warzyw 250 g (MLE, SEL) Krokiety ziemniaczane z serem smażone 200 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z białej kapusty z porami i marchewką 150 g (JAJ, MLE, GOR) Marchewki gotowane 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Warzywa gotowane w galarecie 150 g (JAJ, SEL) Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) szynka gotowana Słowiańska 20 g (SOJ) Twarożek 40 Por (MLE) Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 501,3 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 352,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 137,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Sód [mg] 2 542,2 Sól [g] 6,3
2026-06-17 środa	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szyńka 1 Por (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Ogórek zielony 30 Por Papryka konserwowa 25 Por (GOR)		Zupa jarzynowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gołąbek z mięsem i kaszą jęczmienną duszony 150 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Sałata ze śmietaną 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Sałata kalafiorowa 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) połędwica sopocka 30 g (SOJ) Ser żółty 1 Por (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 531,1 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 332,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 90,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 Sód [mg] 2 609,1 Sól [g] 6,6
2026-06-17 środa	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szyńka 1 Por (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por		Krupnik jęczmienny 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet mielony gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Sałata ze śmietaną 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Sałata warzywna z ryżem L 180 g (JAJ, MLE, SEL) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) połędwica sopocka 30 g (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Rukola 4 Por	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 369,4 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 325,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 Sód [mg] 2 342,6 Sól [g] 5,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-17 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb wielozłazniasty, 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 konserwowa 25 Por (GOR)	kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1 Por (GLU, SOJ, MLE)	Zupa jarzynowa 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 Sałata ze śmietaną 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Jabłko 150 Por	Salatka kalafiorowa 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb wielozłazniasty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) połędwica sopocka 30 g (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE)	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 386,2 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 289,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,7 Sód [mg] 2 608,8 Sól [g] 6,5
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazniasty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Ogórek zielony 30 Por Papryka konserwowa 25 Por (GOR)		Zupa jarzynowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gołąbek z mięsem i kaszą jęczmienną duszony 150 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Sałata ze śmietaną 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka kalafiorowa 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wielozłazniasty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Ser żółty 1 Por (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 521,8 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 332,8 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 90,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3 Sód [mg] 2 522,8 Sól [g] 6,4
2026-06-18 czwartek	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazniasty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor z cebulką 30 Por Rukola 4 Por Dżem 25 g		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 kiszzonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wielozłazniasty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Twarożek ze szczypiorkiem 40 Por (MLE) pasztet drobiowy wykwinny 40 g (GLU, JAJ, SEL) Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Papryka świeża 25 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 683,8 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 108,2 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 93,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,9 Sód [mg] 2 914,7 Sól [g] 7,3

2026-06-18 czwartek	Dieta Łatwostrawna - 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) połudwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Rukola 4 Por Dżem 25 g		Zupa krem brokułowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Szynka 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)		Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Twarożek 40 Por (MLE) Jajko gotowane na miękko 70 g (JAJ) Pomidor 30 Por Salata 1 Por	Jabłko pieczone 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 426,4 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 344,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 106,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 2 335,6 Sól [g] 5,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) połudwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor z cebulką 30 Por Rukola 4 Por	Kiwi 1 Por	Zupa neapolitańska 250 ml (GLU, MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g (SEL) Sos rumiany 50 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Kefir 200 g (MLE)	Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Twarożek ze szczypiorkiem 40 Por (MLE) pasztet drobiowy wykwinny 40 g (GLU, JAJ, SEL) Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Papryka świeża 25 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 1 879,7 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 226,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 2 559,4 Sól [g] 6,4
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) połudwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor z cebulką 30 Por Rukola 4 Por Dżem 25 g		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 kiszzonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Jajko gotowane na miękko 70 g (JAJ) Twarożek ze szczypiorkiem 40 Por (MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Papryka świeża 25 Por Pomidor 30 Por	Jabłko 150 Por Salata 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 475,4 Białko ogółem [g] 118,6 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 326,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 94 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Sód [mg] 2 783,6 Sól [g] 7

2026-06-19 piątek	Dieta Podstawowa - kod 1	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Jajecznica smażona ze szczypiorkiem 140 g (JAJ, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por		Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Filet rybny smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 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) Ser żółty 1 Por (MLE) Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Roszponka 4 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 817,3 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 114,5 Węglowodany ogółem [g] 348,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 92,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Sód [mg] 2 661 Sól [g] 6,7
	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) Jajecznica na parze 140 g (JAJ) Serek śremski 40 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por Koktajl mleczno-owocowy 250 g (MLE)		Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Filet rybny pieczony 100 g (RYB, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Brokuł gotowany z marchewką 140 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka ziemniaczana L 240 g (JAJ, MLE, SEL) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 525,3 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 346,6 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 109,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 2 299,9 Sól [g] 5,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb wielozłarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Jajecznica smażona ze szczypiorkiem 140 g (JAJ, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por	Koktajl mleczno-owocowy bez cukru 250 g (MLE)	Zupa pomidorowa czysta 250 ml (GLU, MLE, SEL) Filet rybny pieczony 100 g (RYB, SEL) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Jabłko 150 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) Ser żółty 1 Por (MLE) Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Roszponka 4 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 335,9 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 271,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 82,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 Sód [mg] 2 411,5 Sól [g] 6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-19 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) Serek śremski 40 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por		Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Filet rybny pieczony 100 g (RYB, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (JAJ, MLE, GOR) Brokuł gotowany z marchewką 140 g (MLE) 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) Roszponka 4 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 726,5 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 109,3 Węglowodany ogółem [g] 339,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 97,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3 Sód [mg] 2 701,6 Sól [g] 6,8
2026-06-20 sobota	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa mleczna z kaszką manną z sokiem 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) Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Papryka świeża 25 Por		Zupa fasolowa z kielbasą 250 ml (SEL) Jajko sadzone ze szczypiorkiem 70 g (JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Ryba z warzywami w galarecie 150 g (JAJ, RYB, SEL) Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) kielbasa bukowa 30 g (GOR) Ser żółty 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek zielony 30 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 369,3 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 318,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 86,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Sód [mg] 3 047,9 Sól [g] 7,6
2026-06-20 sobota	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z kaszką manną z sokiem 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 Jabłko pieczone 150 g		Zupa koperkowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Jajko sadzone 70 g (JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Ryba z warzywami w galarecie 150 g (JAJ, RYB, SEL) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) połudwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Rukola 4 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 193,5 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 312,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 96,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 2 454,2 Sól [g] 6,2

2026-06-20 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) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Papryka świeża 25 Por	kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1 Por (GLU, SOJ, MLE)	Zupa fasolowa z kielbasą 250 ml (SEL) Jajko sadzone ze szczypiorkiem 70 g (JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane bez cukru 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Sok pomidorowy 300 ml	Ryba z warzywami w galarecie 150 g (JAJ, RYB, SEL) Kol. chleb wielozłarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) kielbasa bukowa 30 g (GOR) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek zielony 30 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 330 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 284,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 Sód [mg] 3 555,4 Sól [g] 8,8
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z kaszką manną z sokiem 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka gotowana Słowińska 20 g (SOJ) ser kanapkowy 150g 30 g (MLE) Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Papryka świeża 25 Por Jabłko pieczone 150 g		Zupa koperkowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Jajko sadzone ze szczypiorkiem 70 g (JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Ryba z warzywami w galarecie 150 g (JAJ, RYB, SEL) Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek zielony 30 Por Rukola 4 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 236,1 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 313,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 98,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 2 623,2 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,