

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-21 niedziela	Dieta Podstawowa - kod 1	Kakao 250 g Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por Szynka 1 Por Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g Sałata 1 Por Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek kiszony 30 Por		Barszcz czerwony z makaronem 250 ml Udziec kurczaka smażyony 180 Por Sos rumiany 100 g Ziemniaki gotowane 250 g Kapusta czerwona gotowana 150 g Kompot wieloowocowy 250 g Galaretki owocowa 150 g		Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por szynkowa wędzona 30 g Twarożek 40 Por Paszlet wieprzowy 1 Por Papryka konserwowa 25 Por Ogórek zielony 30 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 471,7 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 301,2 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 96,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 2 621,5 Sól [g] 6,6
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Kawa Inka z mlekiem 250 g Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por Szynka 1 Por Pasta jajeczna z koperkiem 30 g Sałata 1 Por Pomidor 30 Por		Barszcz czerwony z makaronem 250 ml Udziec kurczaka gotowany 180 Por Sos biały 100 g Ziemniaki gotowane 250 g Sałata z jogurtem naturalnym 100 g Kompot wieloowocowy 250 g Galaretki owocowa 150 g		Lekka zielona sałatka L 100 g Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por poledwica drobiowa 30 g Twarożek 40 Por Marmolada 25 g	Jabłko pieczone 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 426,8 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 107,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 2 422,2 Sól [g] 6,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kakao bez cukru 250 g Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por Szynka 1 Por Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g Sałata 1 Por Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek kiszony 30 Por	Kefir 200 g	Barszcz czysty 250 ml Udziec kurczaka pieczony 180 Por Ziemniaki gotowane 250 g Kapusta czerwona gotowana 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Arbuz 250 g	Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por szynkowa wędzona 30 g Twarożek 40 Por ser żółty 15 g Papryka konserwowa 25 Por Ogórek zielony 30 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 034,1 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 221,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 2 387,8 Sól [g] 6

2026-06-21 niedziela	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Kawa Inka z mlekiem 250 g Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por Szynka 1 Por Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g Salata 1 Por Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek kiszony 30 Por	Barszcz czerwony z makaronem 250 ml Udziec kurczaka gotowany 180 Por Sos biały 100 g Ziemniaki gotowane 250 g Kapusta czerwona gotowana 150 g Salata z jogurtem naturalnym 100 g Kompot wieloowocowy 250 g Galaretka owocowa 150 g	Lekka zielona sałatka L 100 g Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por szynkowa wędzona 30 g Twarożek 40 Por Papryka konserwowa 25 Por Ogórek zielony 30 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 490,3 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 308,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 103,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Sód [mg] 2 697,4 Sól [g] 6,8
2026-06-22 poniedziałek	Dieta Podstawowa - kod 1	Kawa Inka z mlekiem 250 g Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por Kiełbaski cienkie grzane 120 g Serek śremski 40 g Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por	Zupa krem brokułowa 250 ml Gulasz węgierski duszony 120 g Kasza jęczmienna gotowana 150 g Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g Kompot wieloowocowy 250 g	Pizza pieczona 130 g Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por Szynka 1 Por Rukola 4 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 783,4 Białko ogółem [g] 122,1 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 381,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 121 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 Sód [mg] 3 878 Sól [g] 9,7
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Kawa Inka z mlekiem 250 g Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por połędwica sopocka 30 g Serek śremski 40 g Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por Dżem 25 g	Zupa krem brokułowa 250 ml Gulasz duszony z fileta drobiowego 120 g Kasza jęczmienna gotowana 150 g Marchewki gotowane 120 g Kompot wieloowocowy 250 g	Jajecznicza na parze 140 g Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por Szynka 1 Por Pomidor 30 Por Rukola 4 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 336 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 327 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 120,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 2 212,2 Sól [g] 5,6

2026-06-22 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250 g Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por Kiełbaski cienkie grzane C 60 g Serek śremski 40 g Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por	Smoothie szpinakowe z jogurtem 220 g	Zupa krem brokułowa 250 ml Gulasz węgierski duszony 120 g Kasza jęczmienna gotowana 120 g Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Banan 1 Por	Salatka kalafiorowa 200 g Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por Szynka 1 Por Ser kanapkowy 150g 25 g Rukola 4 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 233,6 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 299 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 117,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 2 509,3 Sól [g] 6,3
	Dieta Ubogopoprynowa - kod 1(M) Uwagi: ubogopoprynowa	Kawa Inka z mlekiem 250 g Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por połudwica sopočka 20 g ser żółty 25 g Serek śremski 40 g Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por		Zupa krem brokułowa 250 ml Gulasz duszony z fileta drobiowego 120 g Kasza jęczmienna gotowana 150 g Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Pizza wegetariańska pieczona 130 g Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por Ser kanapkowy 25g 1 Por Pomidor 30 Por Rukola 4 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 587,1 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 375,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 118,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Sód [mg] 2 608,8 Sól [g] 6,5
2026-06-23 wtorek	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por kiełbasa łopatkowa 30 g Ser kanapkowy 25g 1 Por Papryka świeża 25 Por Ogórek zielony 30 Por		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 250 ml Naleśniki smażone z serem 350 g Sos owocowy 100 g Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka wiosenna 150 g Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por szynka z Wielichowa 30 g Ser żółty 1 Por	Jogurt owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 330,5 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 307,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 101,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 2 104,5 Sól [g] 5,3

2026-06-23 wtorek	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml Śn. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por kielbasa łopatkowa 30 g Ser kanapkowy 25g 1 Por Pomidor 30 Por Jabłko pieczone 150 g		Zupa krem z białych warzyw L 250 g Naleśniki lekkostrawne z serem 350 g Sos owocowy 100 g Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka wiosenna L 150 g Kol. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por szynka z Wielichowa 30 g Twarożek 40 Por	Jogurt owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 313,4 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 330,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 118,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 1 978,2 Sól [g] 4,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bez cukru 250 ml Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por kielbasa łopatkowa 30 g Ser kanapkowy 25g 1 Por Papryka świeża 25 Por Ogórek zielony 30 Por	kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1 Por	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 250 ml Naleśniki z serem z mąki gryczanej i orkiszowej bez cukru 200 g Sos owocowy bez cukru 100 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Jabłko 150 Por	Salatka wiosenna 150 g Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por szynka z Wielichowa 30 g Ser żółty 1 Por	Jogurt naturalny 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 089,6 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 234,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7 Sód [mg] 2 329,3 Sól [g] 5,8
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por kielbasa łopatkowa 30 g Ser kanapkowy 25g 1 Por Papryka świeża 25 Por Ogórek zielony 30 Por		Zupa krem z białych warzyw L 250 g Naleśniki smażone z serem 350 g Sos owocowy 100 g Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka wiosenna 150 g Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por Twarożek 40 Por Ser żółty 1 Por	Jogurt owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 374,6 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 312,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 106 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 1 940,6 Sól [g] 4,9

2026-06-24 środa	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym 250 ml Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por Szynka 1 Por Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por		Grochówka z kielbasą 250 ml Pulpet mielony gotowany 90 g Sos pomidorowy 100 g Ziemniaki gotowane 250 g Kalafior gotowany 100 g Ogórek kiszony 30 Por Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por polędwica drobiowa 30 g Ser żółty 1 Por Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g Papryka konserwowa 25 Por Pomidor 30 Por Sałata 1 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 524 Białko ogółem [g] 123,9 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 332,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 87,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 3 014,8 Sól [g] 7,6
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym 250 ml Śn. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por Szynka 1 Por Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami L 40 g Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por		Zupa koperkowa z makaronem 250 ml Pulpet mielony gotowany 90 g Sos pomidorowy 100 g Ziemniaki gotowane 250 g Kalafior gotowany 100 g Sałata z jogurtem naturalnym 100 g Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por polędwica drobiowa 30 g Ser kanapkowy 25g 1 Por Pasta jajeczna z koperkiem 30 g Pomidor 30 Por Sałata 1 Por	Kiwi 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 276,1 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 309,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Sód [mg] 2 433,3 Sól [g] 6,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym bez cukru 250 ml Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por Szynka 1 Por Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por	Koktajl mleczno-owocowy bez cukru 250 g	Grochówka z kielbasą 250 ml Pulpet mielony gotowany 90 g Sos pomidorowy 50 g Ziemniaki gotowane 250 g Kalafior gotowany 100 g Ogórek kiszony 30 Por Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Kiwi 1 Por	Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por polędwica drobiowa 30 g Ser żółty 1 Por Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g Papryka konserwowa 25 Por Pomidor 30 Por Sałata 1 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 325,9 Białko ogółem [g] 127,4 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 276,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 Sód [mg] 2 867,7 Sól [g] 7,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-24 środa	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym 250 ml Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por Szynka 1 Por Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por		Zupa koperkowa z makaronem 250 ml Pulpet mielony gotowany 90 g Sos pomidorowy 100 g Ziemniaki gotowane 250 g Kalafior gotowany 100 g Ogórek kiszony 30 Por Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por połudwica drobiowa 30 g Ser żółty 1 Por Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g Papryka konserwowa 25 Por Pomidor 30 Por Sałata 1 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 343,8 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 307,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 85,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Sód [mg] 2 753,8 Sól [g] 6,9
2026-06-25 czwartek	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250 ml Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por baleron 30 g Serek śremski 40 g Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek zielony 30 Por Dżem 25 g		Zupa neapolitańska 250 ml Wątróbka drobiowa smażona z cebulą 100 g Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Kurczak gotowany w galarecie 150 g Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por Szynka 1 Por Ser żółty 1 Por Papryka świeża 25 Por Rukola 4 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 634,8 Białko ogółem [g] 134,4 Tłuszcz [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 318,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 109 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3 Sód [mg] 2 550,2 Sól [g] 6,4
2026-06-25 czwartek	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250 ml Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por filet maślany 30 g Serek śremski 40 g Pomidor 30 Por Dżem 25 g		Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml Roladka z kurczaka z brokułem duszona 130 g Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Kurczak gotowany w galarecie 150 g Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por Szynka 1 Por Ser kanapkowy 25g 1 Por Pomidor 30 Por Rukola 4 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 386,9 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 320,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 111 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 2 647,5 Sól [g] 6,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-25 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250 g Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por baleron 30 g Serek śremski 40 g Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek zielony 30 Por	Jogurt naturalny 200 g	Zupa neapolitańska 250 ml Roladka z kurczaka z brokulem duszona 130 g Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane bez cukru 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Sok pomidorowy 300 ml	Kurczak gotowany w galarecie 150 g Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por Szynka 1 Por Ser kanapkowy 25g 1 Por Papryka świeża 25 Por Rukola 4 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 133,3 Białko ogółem [g] 128,3 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 234,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Sód [mg] 3 075,6 Sól [g] 7,7
	Dieta Ubogopoprynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopoprynowa	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250 ml Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por baleron 30 g Serek śremski 40 g Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek zielony 30 Por Dżem 25 g		Zupa neapolitańska 250 ml Kotlet warzywny smażony 90 g Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Warzywa gotowane w galarecie 150 g Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por Ser kanapkowy 25g 1 Por Ser żółty 1 Por Papryka świeża 25 Por Rukola 4 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 476,3 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 341,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 110,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 2 522,6 Sól [g] 6,3
2026-06-26 piątek	Dieta Podstawowa - kod 1	Kakao 250 g Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por Jajecznicza smażona ze szczypiorkiem 140 g Ser kanapkowy 25g 1 Por Pomidor 30 Por Rzodkiewki 1 Por		Barszcz ukraiński 250 ml Filet rybny smażony 100 g Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka ziemniaczana 200 g Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por Ser żółty 1 Por Papryka konserwowa 25 Por Rozsponka 4 Por	Jogurt naturalny 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 855,7 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 114,1 Węglowodany ogółem [g] 354 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 90,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Sód [mg] 2 921,6 Sól [g] 7,3

2026-06-26 piątek	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Kawa Inka z mlekiem 250 g Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por Jajecznicza na parze 140 g Twarożek 40 Por Pomidor 30 Por Rzodkiewki 1 Por		Barszcz czerwony z makaronem 250 ml Filet rybny pieczony 100 g Sos koperkowy 100 g Ziemniaki gotowane 250 g Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka ziemniaczana L 240 g Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por Ser kanapkowy 25g 1 Por Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por	Jogurt naturalny 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 388,3 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 319,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 83,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Sód [mg] 2 295,2 Sól [g] 5,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kakao bez cukru 250 g Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por Jajecznicza smażona ze szczypiorkiem 140 g Ser kanapkowy 25g 1 Por Pomidor 30 Por Rzodkiewki 1 Por	Smoothie szpinakowe z jogurtem 220 g	Barszcz ukraiński 250 ml Filet rybny pieczony 100 g Sos koperkowy 50 g Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Jabłko 150 Por	Salatka ziemniaczana C 250 g Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por Ser żółty 1 Por Papryka konserwowa 25 Por Roszponka 4 Por	Jogurt naturalny 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 473,5 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 305,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 Sód [mg] 2 618,1 Sól [g] 6,5
	Dieta Ubogopłynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopłynowa	Kawa Inka z mlekiem 250 g Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por Jajecznicza smażona ze szczypiorkiem 140 g Ser kanapkowy 25g 1 Por Pomidor 30 Por Rzodkiewki 1 Por		Barszcz czerwony z makaronem 250 ml Filet rybny pieczony 100 g Sos koperkowy 100 g Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka ziemniaczana 200 g Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por Ser żółty 1 Por Papryka konserwowa 25 Por Roszponka 4 Por	Jogurt naturalny 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 669,2 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 106,6 Węglowodany ogółem [g] 328,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 86,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 Sód [mg] 2 852,3 Sól [g] 7,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-27 sobota	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por krakowska z fileta 30 g Serek śremski 40 g Ogórek zielony 30 Por Pomidor 30 Por		Kapuśniak z kiszzonej kapusty z kielbasą 250 ml Spaghetti po bolońsku 200 g Sałata ze śmietaną 100 g Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka kalafiorowa 200 g Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por Szynka 1 Por Ser żółty 1 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 376,7 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 312,9 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4 Sód [mg] 2 660,9 Sól [g] 6,7
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por połudwica drobiowa 30 g Serek śremski 40 g Pomidor 30 Por Dżem 25 g		Zupa ziemniaczana - krem 250 ml Spaghetti po bolońsku 200 g Sałata ze śmietaną 100 g Kompot wieloowocowy 250 g		Lekka zielona sałatka L 100 g Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por Szynka 1 Por Ser kanapkowy 25g 1 Por	Jabłko pieczone 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 296,5 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 332,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 92,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Sód [mg] 2 009,5 Sól [g] 5,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bez cukru 250 ml Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por krakowska z fileta 30 g Serek śremski 40 g Ogórek zielony 30 Por Pomidor 30 Por	kanapka z masłem, wędliną i sałata 1 Por	Kapuśniak z kiszzonej kapusty z kielbasą 250 ml Spaghetti pełnoziarniste po bolońsku 200 g Sałata ze śmietaną 100 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Kiwi 1 Por	Salatka kalafiorowa 200 g Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por Szynka 1 Por Ser kanapkowy 25g 1 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 266,3 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 271,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,5 Sód [mg] 2 673,4 Sól [g] 6,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-27 sobota	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z platkami owsianymi 250 ml Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por krakowska z fileta 30 g Serek śremski 40 g Ogórek zielony 30 Por Pomidor 30 Por		Kapuśniak z kiszzonej kapusty bez kiełbasy 250 ml Spaghetti po bolońsku 200 g Sałata ze śmietaną 100 g Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka kalafiorowa 200 g Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por Ser kanapkowy 25g 1 Por Ser żółty 1 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 344,2 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Sód [mg] 2 366,5 Sól [g] 6
2026-06-28 niedziela	Dieta Podstawowa - kod 1	Kawa Inka z mlekiem 250 g Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por Parówki wieprzowe grzane 120 g Serek śremski 40 g Pomidor z cebulką 30 Por Roszponka 4 Por		Zupa krem z białych warzyw 250 g Kotlet mielony smażony 90 g Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por Szynka 1 Por Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g Ser kanapkowy 25g 1 Por Ogórek kiszony 30 Por Rzodkiewki 1 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 733,5 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 116 Węglowodany ogółem [g] 328,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 112,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44 Sód [mg] 3 531,8 Sól [g] 8,8
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Kawa Inka z mlekiem 250 g Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por połędwica sopočka 30 g Serek śremski 40 g Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por Koktajl mleczno-owocowy 250 g		Zupa krem z białych warzyw L 250 g Pulpet mielony gotowany 90 g Sos pomidorowy 100 g Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por Szynka 1 Por Pasta jajeczna z koperkiem 30 g Ser kanapkowy 25g 1 Por Pomidor 30 Por Rzodkiewki 1 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 529,9 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 352,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 137,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Sód [mg] 2 489,1 Sól [g] 6,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-28 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250 g Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por Parówka wieprzowa grzana C 60 g Serek śremski 40 g Pomidor z cebulką 30 Por Roszponka 4 Por	Banan 1 Por	Zupa krem z białych warzyw 250 g Pulpet mielony gotowany 90 g Sos pomidorowy 50 g Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Kefir 200 g	Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por Szynka 1 Por Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g Ser kanapkowy 25g 1 Por Ogórek kiszony 30 Por Rzodkiewki 1 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 258,8 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 271,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 95 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 Sód [mg] 2 818,8 Sól [g] 7,1
	Dieta Ubogopoprynowa - kod 1(M) Uwagi: ubogopoprynowa	Kawa Inka z mlekiem 250 g Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por połudwica sopočka 20 g Serek śremski 40 g ser żółty 20 g Pomidor z cebulką 30 Por Roszponka 4 Por Koktajl mleczno-owocowy 250 g		Zupa krem z białych warzyw 250 g Pulpet mielony gotowany 90 g Sos pomidorowy 100 g Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por Szynka 1 Por Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g Ser kanapkowy 25g 1 Por Ogórek kiszony 30 Por Rzodkiewki 1 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 674,3 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 362,9 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 144,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Sód [mg] 3 134,9 Sól [g] 7,8
2026-06-29 poniedziałek	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa mleczna z kaszką manną z sokiem 250 ml Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por połudwica sopočka 30 g Ser żółty 1 Por Pomidor 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por		Żurek z białą kielbasą 250 g Kotlet jajeczny smażony 80 g Sos pieczarkowy 100 g Ziemniaki gotowane 250 g Kapusta czerwona gotowana 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Pizza pieczona 130 g Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por Szynka 1 Por Rukola 4 Por	Jogurt owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 763,9 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 102,7 Węglowodany ogółem [g] 358,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 82,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,1 Sód [mg] 3 586,8 Sól [g] 8,9

2026-06-29 poniedziałek	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z kaszką manną z sokiem 250 ml Śn. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por połudwica sopocka 30 g Serek śremski 40 g Pomidor 30 Por		Zupa koperkowa z makaronem 250 ml Jajko sadzone 70 g Ziemniaki gotowane 250 g Marchewki gotowane 120 g Kompot wieloowocowy 250 g		Ryba z warzywami w galarecie 150 g Kol. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por Szynka 1 Por Ser kanapkowy 25g 1 Por Pomidor 30 Por Rukola 4 Por	Jogurt owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 051,3 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 285,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 2 324,6 Sól [g] 5,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym bez cukru 250 ml Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por połudwica sopocka 30 g Ser żółty 1 Por Pomidor 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por	Jabłko 150 Por	Żurek z białą kielbasą 250 g Jajko sadzone ze szczypiorkiem 70 g Ziemniaki gotowane 250 g Kapusta czerwona gotowana 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Arbuz 250 g	Ryba z warzywami w galarecie 150 g Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por Szynka 1 Por Ser kanapkowy 25g 1 Por Pomidor 30 Por Rukola 4 Por	Jogurt naturalny 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 033,6 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 255,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 2 599,3 Sól [g] 6,5
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z kaszką manną z sokiem 250 ml Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por połudwica sopocka 30 g Ser żółty 1 Por Pomidor 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por		Zupa koperkowa z makaronem 250 ml Kotlet jajeczny smażony 80 g Ziemniaki gotowane 250 g Kapusta czerwona gotowana 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Pizza wegetariańska pieczona 130 g Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por Ser kanapkowy 25g 1 Por Pomidor 30 Por Rukola 4 Por	Jogurt owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 652,7 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 357,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 82,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Sód [mg] 2 987,3 Sól [g] 7,5

2026-06-30 wtorek	Dieta Podstawowa - kod 1	Kakao 250 g Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por kielbasa bukowa 30 g Ser kanapkowy 25g 1 Por Rzodkiewki 1 Por Ogórek zielony 30 Por Dżem 25 g		Zupa fasolowa z kielbasą 250 ml Pierogi z serem i szpinakiem 190 g Sałatka wiosenna 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Kurczak gotowany w galarecie 150 g Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por Ser żółty 1 Por Szynka 1 Por Pomidor 30 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 510,3 Białko ogółem [g] 125,5 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 319 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 94,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 Sód [mg] 2 511,7 Sól [g] 6,3
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Kawa Inka z mlekiem 250 g Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por połudwica drobiowa 30 g Ser kanapkowy 25g 1 Por Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por Dżem 25 g		Zupa krem brokułowa 250 ml Pierogi z serem i truskawkami 190 g Sałata z jogurtem naturalnym 100 g Kompot wieloowocowy 250 g		Kurczak gotowany w galarecie 150 g Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por Serek śremski 40 g Szynka 1 Por Pomidor 30 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 347,4 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Błonnik pokarmowy [g] 19 suma cukrów prostych [g] 114,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 2 030 Sól [g] 5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kakao bez cukru 250 g Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por kielbasa bukowa 30 g Ser kanapkowy 25g 1 Por Rzodkiewki 1 Por Ogórek zielony 30 Por	Koktajl mleczno-owocowy bez cukru 250 g	Zupa fasolowa z kielbasą 250 ml Roladka z kurczaka z brokulem duszona 130 g Sos pieczarkowy 100 g Kasza gryczana gotowana 150 g Sałatka wiosenna 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Sok pomidorowy 300 ml	Kurczak gotowany w galarecie 150 g Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por Ser żółty 1 Por Szynka 1 Por Pomidor 30 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 306,3 Białko ogółem [g] 141,2 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 249 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 Sód [mg] 3 409,3 Sól [g] 8,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-30 wtorek	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Kawa Inka z mlekiem 250 g Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por połudwica drobiowa 25 g Ser kanapkowy 25g 1 Por Rzodkiewki 1 Por Ogórek zielony 30 Por Dżem 25 g		Zupa krem brokułowa 250 ml Pierogi z serem i truskawkami 190 g Salatka wiosenna 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Warzywa gotowane w galarecie 150 g Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por Ser żółty 1 Por Szyńka 1 Por Pomidor 30 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 239,6 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 316,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 108,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 2105,5 Sól [g] 5,3
-------------------	--	---	--	--	--	--	----------------	---

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,