

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-01 sobota	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) Pomidor 30 Por Ogórek zielony 30 Por		Zupa neapolitańska 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kaszanka zasmażana 100 g (GLU) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. 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) Ser żółty 1 Por (MLE) Ogórek kiszony 30 Por Pomidor 30 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 382,3 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 306,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 82,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8 Sód [mg] 4 064 Sól [g] 10,1
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Marmolada 25 g		Zupa owocowa z makaronem 250 g (GLU) Pulpet mielony gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) 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) poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Sałata 1 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 325,7 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 350,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 132,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Sód [mg] 2 294,8 Sól [g] 5,8
	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 Ogórek zielony 30 Por	Koktajl mleczno-owocowy bez cukru 250 g (MLE)	Zupa neapolitańska 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet mielony gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 50 g (GLU, MLE) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Surówka z kiszzonej kapusty 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) kielbasa zielonogórska 30 g (SOJ, SEL, GOR) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) ser żółty 20 g (MLE) Ogórek kiszony 30 Por Pomidor 30 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 119,3 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 256,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 Sód [mg] 2 890,2 Sól [g] 7,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-01 sobota	Dieta Ubogopurynowa - kod 1(M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka gotowana Słowiańska 20 g (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek zielony 30 Por Koktajl mleczno-owocowy 250 g (MLE)		Zupa neapolitańska 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet mielony gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Surówka z kiszanej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) kielbasa zielonogórska 20 g (SOJ, SEL, GOR) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Ogórek kiszony 30 Por Pomidor 30 Por Dzem 25 g	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 467,8 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 334,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 116,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 Sód [mg] 3 061,6 Sól [g] 7,7
	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) kielbasa bukowa 30 g (GOR) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) Sałata 1 Por Papryka świeża 25 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR)		Rosół z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kurczak w potrawce gotowany 180 g (GLU, JAJ, MLE) Ryż gotowany 150 g Marchewka gotowana z groszkiem 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g Galaretki owocowa 150 g		Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Pasta twarogowa z rybą 40 g (GLU, RYB, MLE, GOR) Ser smażony 30 g Pomidor z cebulką 30 Por	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 394 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 280 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 Sód [mg] 2 463,9 Sól [g] 6,2
2026-08-02 niedziela	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenno, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) szynka konserwowa 30 g (GLU, SOJ, SEL) Pasta jajeczna z koperkiem 30 g (JAJ, GOR) Sałata 1 Por Pomidor 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 Galaretki owocowa 150 g		Salatka warzywna z makaronem L 200 g (GLU, JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, pszenno, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Twarożek 40 Por (MLE) Pomidor 30 Por	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 485,4 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 304,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Sód [mg] 2 425,4 Sól [g] 6,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-02 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb wielozłazmisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) kielbasa bukowa 30 g (GOR) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) Sałata 1 Por Papryka świeża 25 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR)	Banan 1 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 bez cukru 250 g	Jabłko 150 Por	Kol. chleb wielozłazmisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Pasta twarogowa z rybą 40 g (GLU, RYB, MLE, GOR) Ser smażony 30 g Pomidor z cebulką 30 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 360,8 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 272,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 94,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4 Sód [mg] 2 269,2 Sól [g] 5,7
	Dieta Ubogopłynnowa - kod 1/M Uwagi: ubogopłynnowa	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazmisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka konserwowa 20 g (GLU, SOJ, SEL) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) ser kanapkowy 150g 20 g (MLE) Sałata 1 Por Papryka świeża 25 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR)		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 Galaretka owocowa 150 g		Kol. chleb mazowiecki, wielozłazmisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Pasta twarogowa z rybą 40 g (GLU, RYB, MLE, GOR) Ser smażony 30 g Pomidor z cebulką 30 Por	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 293,8 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 273,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Sód [mg] 2 361,9 Sól [g] 5,9
2026-08-03 poniedziałek	Dieta Podstawowa - kod 1	Kakao 250 g (MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazmisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Parówki wieprzowe grzane 120 g (SOJ, GOR) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por		Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Kotlet jajeczny smażony 80 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka z brokuła z makaronem 200 g (GLU, JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wielozłazmisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 787,8 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 120,2 Węglowodany ogółem [g] 334,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 93,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,7 Sód [mg] 3 554,7 Sól [g] 8,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-03 poniedziałek	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) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Dżem 25 g		Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, 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		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 150g 30 g (MLE)	Jabłko pieczone 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 078,1 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 293,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 99,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 2 243,5 Sól [g] 5,5
	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) Parówka wieprzowa grzana C 60 g (SOJ, GOR) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por	kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1 Por (GLU, SOJ, MLE)	Zupa pomidorowa czysta 250 ml (GLU, MLE, SEL) Jajko sadzone ze szczypiorkiem 70 g (JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Kefir 200 g (MLE)	Salatka 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) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 180,8 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 100,5 Węglowodany ogółem [g] 238,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,9 Sód [mg] 3 068,3 Sól [g] 7,7
	Dieta Ubogopłynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopłynowa	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) połędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por Dżem 25 g		Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Kotlet jajeczny smażony 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka z brokuła z makaronem 200 g (GLU, JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 458 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 337,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 105,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 2 712,1 Sól [g] 6,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-04 wtorek	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa mleczna z kaszką manną z sokiem 250 ml (GLU, MLE) Sn. chleb mazowiecki, wielozarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser żółty 1 Por (MLE) Papryka świeża 25 Por Pomidor 30 Por Rozponka 4 Por		Zupa krem z białych warzyw 250 g (MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g (SEL) Sos rumiany 100 g (GLU) Kopytka ziemniaczane gotowane 250 g (GLU, JAJ) Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wielozarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) południca sopocka 30 g (SOJ) Twarożek 40 Por (MLE) Paszтет wieprzowy 1 Por (GLU, SOJ, SEL) Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Pomidor 30 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 476,7 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 362,1 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 121,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 2 470 Sól [g] 6,1
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z kaszką manną z sokiem 250 ml (GLU, MLE) Sn. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Rozponka 4 Por		Zupa krem z białych warzyw L 250 g (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		Kol. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) południca sopocka 30 g (SOJ) Twarożek 40 Por (MLE) Jajko gotowane na miękko 70 g (JAJ) Pomidor 30 Por Sałata 1 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 458,6 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 359,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 118,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 2 274,8 Sól [g] 5,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sn. chleb wielozarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) ser żółty 25 g (MLE) Papryka świeża 25 Por Pomidor 30 Por Rozponka 4 Por	Banan 1 Por	Zupa krem z białych warzyw 250 g (MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g (SEL) Sos rumiany 50 g (GLU) Kasza gryczana gotowana 140 g Buraczki gotowane bez cukru 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Sok pomidorowy 300 ml	Kol. chleb wielozarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) południca sopocka 30 g (SOJ) Twarożek 40 Por (MLE) Jajko gotowane na miękko 70 g (JAJ) Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Pomidor 30 Por Sałata 1 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 175,4 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 287,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 103,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 2 691,9 Sól [g] 6,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-04 wtorek	Dieta Ubogopurynowa - kod 1(M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z kaszką manną z sokiem 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Papryka świeża 25 Por Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por		Zupa krem z białych warzyw 250 g (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 wielowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) południca sopocka 30 g (SOJ) Twarożek 40 Por (MLE) Jajko gotowane na miękko 70 g (JAJ) Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Pomidor 30 Por Sałata 1 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 557,9 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 361,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 122,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Sód [mg] 2 332,2 Sól [g] 5,8
	Dieta Podstawowa - kod 1	Kawa laska z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Rzodkiewki 1 Por Ogórek zielony 30 Por Pomidor 30 Por Dżem 25 g		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 Kalafior gotowany 130 g (GLU, MLE) Kompot wielowocowy 250 g		Salatka wiosenna 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) szynka z Wielichowa 30 g	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 351,1 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 342 Błonnik pokarmowy [g] 38 suma cukrów prostych [g] 110,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Sód [mg] 2 578,4 Sól [g] 6,4
2026-08-05 środa	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Kawa laska z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenno, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por Dżem 25 g		Barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Roladka z kurczaka z brokułem duszona 130 g (JAJ, MLE) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Kalafior gotowany 130 g (GLU, MLE) Kompot wielowocowy 250 g		Salatka wiosenna L 150 g (JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, pszenno, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) szynka z Wielichowa 30 g	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 259,6 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 308,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 98,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 2 655,6 Sól [g] 6,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-05 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Rzodkiewki 1 Por Ogórek zielony 30 Por Pomidor 30 Por	Kiwi 1 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	Jabłko 150 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 z Wielichowa 30 g	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 064,3 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 281,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 81,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 2 307,8 Sól [g] 5,7
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1(M Uwagi: ubogopurynowa	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Rzodkiewki 1 Por Ogórek zielony 30 Por Pomidor 30 Por Dżem 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		Salatka wiosenna 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Serek śremski 40 g (MLE)	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 357,2 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 336,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 107,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Sód [mg] 2 371,2 Sól [g] 6
2026-08-06 czwartek	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) Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Pomidor z cebulką 30 Por Rukola 4 Por		Zupa ogórkowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Placki ziemniaczane smażone 200 g (GLU, JAJ) Sos myśliwski z mięsem 100 g (GLU, MLE, SEL, GOR) Surówka z kapusty pekińskiej 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) szynkowa wędzona 30 g (SOJ) Pomidor 30 Por Salata 1 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 597,8 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 332,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 84,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Sód [mg] 2 543,5 Sól [g] 6,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-06 czwartek	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 Rukola 4 Por		Zupa koperkowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Schab duszony z warzywami 120 g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Marchewki gotowane 120 g (MLE) Kompot wielowocowy 250 g		Kurczak gotowany w galarecie 150 g (JAJ, SEL) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) południca sopocka 30 g (SOJ) Pomidor 30 Por Sałata 1 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 205,6 Białko ogółem [g] 120,9 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 294 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 83,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 2 244,9 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) Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Pomidor z cebulką 30 Por Rukola 4 Por	kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1 Por (GLU, SOJ, MLE)	Zupa ogórkowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Schab duszony z warzywami 120 g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wielowocowy bez cukru 250 g	Jabłko 150 Por	Kurczak gotowany w galarecie 150 g (JAJ, SEL) Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) ser żółty 25 g (MLE) szynkowa wędzona 30 g (SOJ) Pomidor 30 Por Sałata 1 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 334,6 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 272,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,7 Sód [mg] 2 810,7 Sól [g] 7,1
	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) Szynka 1 Por (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Pomidor z cebulką 30 Por Rukola 4 Por		Zupa ogórkowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Placki ziemniaczane smażone 200 g (GLU, JAJ) Sos myśliwski z mięsem 100 g (GLU, MLE, SEL, GOR) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wielowocowy 250 g		Warzywa gotowane w galarecie 150 g (JAJ, SEL) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) południca sopocka 20 g (SOJ) Pomidor 30 Por Sałata 1 Por ser kanapkowy 150g 20 g (MLE)	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 460,7 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 335,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 85,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 2 443,2 Sól [g] 6,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-07 piątek	Dieta Podstawowa - kod 1	Kakao 250 g (MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Jajecznicza smażona ze szczypiorzkiem 140 g (JAJ, MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Rozzpodka 4 Por		Krupnik jęczmienny 250 ml (GLU, MLE, SEL) Filet rybny smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot wielooowocowy 250 g		Salatka ziemniaczana 200 g (JAJ, SEL, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Papryka świeża 25 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 767,2 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 111,5 Węglowodany ogółem [g] 350,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Sód [mg] 2 950,6 Sól [g] 7,4
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Kawa lńska z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Jajecznicza na parze 140 g (JAJ) Twarożek 40 Por (MLE) Pomidor 30 Por Rozzpodka 4 Por		Krupnik jęczmienny 250 ml (GLU, MLE, SEL) Filet rybny pieczony 100 g (RYB, SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Brokuł gotowany 150 g (MLE) Kompot wielooowocowy 250 g		Salatka ziemniaczana L 240 g (JAJ, MLE, SEL) Kol. chleb mazowiecki, pszenney, 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[kca l] [kcal] 2 380,6 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 333,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 2 143 Sól [g] 5,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Śn. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Jajecznicza smażona ze szczypiorzkiem 140 g (JAJ, MLE) Twarożek 40 Por (MLE) Pomidor 30 Por Rozzpodka 4 Por	Owsianka z jabłkami i cynamonem 150 g (GLU, MLE)	Krupnik jęczmienny 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 wielooowocowy bez cukru 250 g	Kiwi 1 Por	Salatka ziemniaczana C 250 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Kol. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) ser kanapkowy 150g 30 g (MLE) Papryka świeża 25 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 403,9 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 310,5 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 73,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Sód [mg] 2 397,3 Sól [g] 6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-07 piątek	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) Jajecznicza smażona ze szczyptą karmel 140 g (JAJ, MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Rozsponka 4 Por		Krupnik jęczmienny 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		Salatka ziemniaczana 200 g (JAJ, SEL, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Papryka świeża 25 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 609,6 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 103,9 Węglowodany ogółem [g] 331,5 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 2 899,7 Sól [g] 7,2
	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) Szyńka 1 Por (SOJ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLE) Ogórek zielony 30 Por Pomidor 30 Por		Kapuśniak z kiszzonej kapusty z kielbasą 250 ml (GLU, SEL) Spaghetti po bolońsku 200 g (GLU, MLE) Salata ze śmietaną 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka kalafiorowa 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) kielbasa bukowa 30 g (GOR) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 377,1 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 310,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 79,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 Sód [mg] 2 594,2 Sól [g] 6,5
2026-08-08 sobota	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szyńka 1 Por (SOJ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami L 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Banan 1 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		Lekka zielona salatka L 100 g (JAJ) Kol. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 403,2 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 366,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 115,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 2 166,6 Sól [g] 5,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-08 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLE) Ogórek zielony 30 Por Pomidor 30 Por	Sok pomidorowy 300 ml	Kapuśniak z kiszonej kapusty z kielbasą 250 ml (GLU, SEL) Spaghetti pełnoziarniste po bolońsku 200 g (GLU, MLE) Sałata ze śmietaną 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Jabłko 150 Por	Salatka kalafiorowa 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) kielbasa bukowa 30 g (GOR) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE)	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 173,4 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 261,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Sód [mg] 2 976,6 Sól [g] 7,4
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLE) Ogórek zielony 30 Por Pomidor 30 Por		Kapuśniak z kiszonej kapusty bez kielbasy 250 ml (GLU, SEL) Spaghetti po bolońsku 200 g (GLU, MLE) Sałata ze śmietaną 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka kalafiorowa 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 383 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 310,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 79,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 Sód [mg] 2 499,2 Sól [g] 6,3
2026-08-09 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) Szynka 1 Por (SOJ) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por		Zupa neapolitańska 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet de volaille z pieczarkami smażony 130 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g Kapusta biała gotowana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Ser smażony 30 g Serek śremski 40 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Ogórek zielony 30 Por Pomidor 30 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 479,8 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 333,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 110,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Sód [mg] 2 557,7 Sól [g] 6,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-09 niedziela	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Pasta jajeczna z koperkiem 30 g (JAJ, GOR) Pomidor 30 Por		Zupa krem brokułowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Roladka z kurczaka z brokulem duszona 130 g (JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew gotowana 150 g (MLE) Kompot wielowocowy 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) Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 396,7 Białko ogółem [g] 127,8 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 111,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 2 724,5 Sól [g] 6,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por	Smoothie szpinakowe z jogurtem 220 g (MLE)	Zupa neapolitańska 250 ml (GLU, MLE, SEL) Roladka z kurczaka z brokulem duszona 130 g (JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Kapusta biała gotowana 150 g (MLE) Kompot wielowocowy bez cukru 250 g	Banan 1 Por	Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) połudwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Ser smażony 30 g Serek śremski 40 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Ogórek zielony 30 Por Pomidor 30 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 244,6 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 282,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 109 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Sód [mg] 2 572,7 Sól [g] 6,5
	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 neapolitańska 250 ml (GLU, MLE, SEL) Roladka z kurczaka z brokulem duszona 130 g (JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Kapusta biała gotowana 150 g (MLE) Kompot wielowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) połudwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Ser smażony 30 g Serek śremski 40 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Ogórek zielony 30 Por Pomidor 30 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 356,3 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 111,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Sód [mg] 2 756,1 Sól [g] 6,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-10 poniedziałek	Dieta Podstawowa - kod 1	Kakao 250 g (MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazmsty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Parówki wieprzowe grzane 120 g (SOJ, GOR) Twarożek 40 Por (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR)		Grochówka z kielbasą 250 ml (SEL) Jajko sadzone ze szczyporkiem 70 g (JAJ, MLE) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka wiosenna 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wielozłazmsty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Szynka 1 Por (SOJ)	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 534,1 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 101,8 Węglowodany ogółem [g] 317,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 96 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2 Sód [mg] 3 410,1 Sól [g] 8,6
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Kawa llna z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenly, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) szynka konserwowa 30 g (GLU, SOJ, SEL) Twarożek 40 Por (MLE) Pomidor 30 Por Dżem 25 g		Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Jajko sadzone 70 g (JAJ, MLE) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka wiosenna L 150 g (JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, pszenly, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Szynka 1 Por (SOJ)	Jabłko pieczone 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 085,1 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 307,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 109,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 2 244,1 Sól [g] 5,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Śn. chleb wielozłazmsty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Parówka wieprzowa grzana C 60 g (SOJ, GOR) Twarożek 40 Por (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR)	kanapka z masłem, wędliną i kiszonym ogórkiem 1 Por (GLU, SOJ, MLE)	Grochówka z kielbasą 250 ml (SEL) Jajko sadzone ze szczyporkiem 70 g (JAJ, MLE) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Buraczki gotowane bez cukru 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Kiwi 1 Por	Salatka wiosenna 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb wielozłazmsty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) ser żółty 25 g (MLE) Szynka 1 Por (SOJ)	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 328,5 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 279,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,2 Sód [mg] 3 220,5 Sól [g] 8,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-10 poniedziałek	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka konserwowa 20 g (GLU, SOJ, SEL) Twarożek 40 Por (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Dżem 25 g Kiwi 1 Por		Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Jajko sadzone ze szczypiorkiem 70 g (JAJ, MLE) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka wiosenna 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Szynka 1 Por (SOJ)	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 181,9 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 319,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 119,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 2 367,9 Sól [g] 6
-------------------------	--	---	--	---	--	---	----------------	--

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,