

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-11 sobota	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa budyniowa 225 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) filet maślany 30 g (MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek zielony 30 Por		Zupa jarzynowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Placki ziemniaczane smażone 200 g (GLU, JAJ) Sos myśliwski z mięsem 100 g (GLU, MLE, SEL, GOR) Salatka wiosenna 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) Papryka świeża 25 Por Rozszponka 4 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 544,7 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 323,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Sód [mg] 2 378,4 Sól [g] 6
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa budyniowa 225 ml (GLU, MLE) Śn. chleb pszenny, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) filet maślany 30 g (MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Dżem 25 g		Zupa koperkowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Roladka z kurczaka z brokulem duszona 130 g (JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Salata z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Marchewki gotowane 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Kurczak gotowany w galarecie 150 g (JAJ, SEL) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Pomidor 30 Por Rozszponka 4 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 255,8 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 103,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Sód [mg] 2 650,9 Sól [g] 6,7
	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) filet maślany 30 g (MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek zielony 30 Por	kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1 Por (GLU, SOJ, MLE)	Zupa jarzynowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Roladka z kurczaka z brokulem duszona 130 g (JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Salatka wiosenna 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Sok pomidorowy 300 ml	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 kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Papryka świeża 25 Por Rozszponka 4 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 263,3 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 259,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3 Sód [mg] 3 283,7 Sól [g] 8,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-11 sobota	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa budyniowa 225 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazmisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) filet maślaný 20 g (MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek zielony 30 Por Dżem 25 g		Zupa jarzynowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Placki ziemniaczane smażone 200 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Sałatka wiosenna 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy 250 g		Warzywa gotowane w galarecie 150 g (JAJ, SEL) Kol. chleb mazowiecki, wielozłazmisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Papryka świeża 25 Por Roszponka 4 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 408,9 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 342 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 100,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 2 138 Sól [g] 5,4
2026-07-12 niedziela	Dieta Podstawowa - kod 1	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazmisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) szynka z Wielichowa 30 g Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Pomidor 30 Por Rukola 4 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, wielozłazmisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) pasztet drobiowy wykwinny 40 g (GLU, JAJ, SEL) Ogórek kiszony 30 Por Rzodkiewki 1 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 535,4 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 345,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 116 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 2 802,1 Sól [g] 6,9
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 30 g (JAJ, GOR) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 30 Por Rukola 4 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, pszenney, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Jajko gotowane na miękko 70 g (JAJ) Pomidor 30 Por Rzodkiewki 1 Por Sałata 1 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 414,3 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 328,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 119,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 2 479,8 Sól [g] 6,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-12 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb wielozłazmasty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) szynka z Wielichowa 30 g Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Pomidor 30 Por Rukola 4 Por	Banan 1 Por	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	Smoothie szpinakowe z jogurtem 220 g (MLE)	Kol. chleb wielozłazmasty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) pasztet drobiowy wykwinny 40 g (GLU, JAJ, SEL) Ogórek kiszony 30 Por Rzodkiewki 1 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 257,1 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 299 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 114,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 2 596 Sól [g] 6,5
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1M Uwagi: ubogopurynowa	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazmasty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) szynka z Wielichowa 30 g Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Pomidor 30 Por Rukola 4 Por		Zupa krem brokułowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet warzywny smażony 90 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wielozłazmasty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Jajko gotowane na miękko 70 g (JAJ) Ogórek kiszony 30 Por Rzodkiewki 1 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 530,7 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 347,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 117,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 2 853,7 Sól [g] 7,1
2026-07-13 poniedziałek	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazmasty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Twarożek 40 Por (MLE) Pomidor 30 Por Rzodkiewki 1 Por Ogórek zielony 30 Por		Barszcz ukraiński 250 ml (GLU, SEL) Pulpet mielony gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos curry 100 g (GLU, MLE) Ryż gotowany 150 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 mazowiecki, wielozłazmasty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) baleron 30 g (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Papryka świeża 25 Por	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 434,1 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 333 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 85,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Sód [mg] 2 476,6 Sól [g] 6,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-13 poniedziałek	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) Szyńka 1 Por (SOJ) Twarożek 40 Por (MLE) Pomidor 30 Por Rzodkiewki 1 Por		Barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Pulpet mielony gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Ryż gotowany 150 g Marchew gotowana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka wiosenna L 150 g (JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) szynka gotowana Słowiańska 30 g (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 127,7 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 301,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 2 412,6 Sól [g] 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) Szyńka 1 Por (SOJ) Twarożek 40 Por (MLE) Pomidor 30 Por Rzodkiewki 1 Por Ogórek zielony 30 Por	Jabłko 150 Por	Barszcz ukraiński 250 ml (GLU, SEL) Pulpet mielony gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos curry 50 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Arbuz 250 g	Salatka z brokuła C 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) baleron 30 g (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Papryka świeża 25 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 161,4 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 276,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 86,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 2 254,3 Sól [g] 5,6
	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) Szyńka 1 Por (SOJ) Twarożek 40 Por (MLE) Pomidor 30 Por Rzodkiewki 1 Por Ogórek zielony 30 Por		Barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Pulpet mielony gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos curry 100 g (GLU, MLE) Ryż gotowany 150 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 mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Papryka świeża 25 Por	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 443,9 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 326,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 81,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 2 549,3 Sól [g] 6,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-14 wtorek	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) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Roszponka 4 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 Kapusta czerwona gotowana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wielozłazmsty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser żółty 1 Por (MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR)	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 575,4 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 112,7 Węglowodany ogółem [g] 305,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 92,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,5 Sód [mg] 3 325,3 Sól [g] 8,3
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Kawa llna z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) połędwica sopocka 30 g (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por		Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Jajko sadzone 70 g (JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Brokuł gotowany 150 g (MLE) Salata z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Lekka zielona salátka L 100 g (JAJ) Kol. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE)	Jabłko pieczone z marmoladą 160 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 049,5 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 286 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 93,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 2 188,6 Sól [g] 5,5
	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) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por	kanapka z masłem, wędliną i salátą 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 Kapusta czerwona gotowana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Kefir 200 g (MLE)	Kol. chleb wielozłazmsty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) ser żółty 20 g (MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR)	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 039,2 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 226,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,4 Sód [mg] 2 755,4 Sól [g] 7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-14 wtorek	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) połędwica sopocka 20 g (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por Kefir 200 g (MLE)		Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Kotlet jajeczny smażony 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g Kapusta czerwona gotowana 150 g (MLE) Sałata z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser żółty 1 Por (MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR)	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 289,6 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 304,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 97,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 2 573,9 Sól [g] 6,4
2026-07-15 środa	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) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLE) Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Ogórek zielony 30 Por		Zupa neapolitańska 250 ml (GLU, MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g (SEL) Sos rumiany 100 g (GLU) Kopytka ziemniaczane gotowane 250 g (GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka kalafiorowa 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) kielbasa bukowa 30 g (GOR) Ser żółty 1 Por (MLE)	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 516,8 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 334,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 92,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Sód [mg] 2 789,5 Sól [g] 7
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z kaszką manną z sokiem 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszeniczny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami L 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Sałata 1 Por		Krupnik jęczmienny 250 ml (GLU, MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Kopytka ziemniaczane gotowane 250 g (GLU, JAJ) Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g Jabłko pieczone 150 g		Ryba z warzywami w galarecie 150 g (JAJ, RYB, SEL) Kol. chleb mazowiecki, pszeniczny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 404,8 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 358,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 108,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 2 408,7 Sól [g] 6,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-15 środa	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) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLE) Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Ogórek zielony 30 Por	Koktajl mleczno-owocowy bez cukru 250 g (MLE)	Zupa neapolitańska 250 ml (GLU, MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g (SEL) Sos rumiany 50 g (GLU) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Jabłko 150 Por	Salatka kalafiorowa 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb wielozłarnisty, 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)	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 197,7 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 274,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 83,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Sód [mg] 2 455,6 Sól [g] 6,2
	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) Ser żółty 1 Por (MLE) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLE) Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Ogórek zielony 30 Por		Zupa neapolitańska 250 ml (GLU, MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Kopytka ziemniaczane gotowane 250 g (GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka kalafiorowa 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) ser kanapkowy 150g 30 g (MLE) Ser żółty 1 Por (MLE)	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 576,8 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 334,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 93,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1 Sód [mg] 2 668,5 Sól [g] 6,7
2026-07-16 czwartek	Dieta Podstawowa - kod 1	Kawa llna 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) Szynka 1 Por (SOJ) Pomidor 30 Por Salata 1 Por		Kapuśniak z kiszanej kapusty z kielbasą 250 ml (GLU, SEL) Krokiety ziemniaczane z serem smażone 200 g (GLU, JAJ, MLE) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi z chrzanem 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka konserwowa 30 g (GLU, SOJ, SEL) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Ogórek kiszony 30 Por Papryka świeża 25 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 540,9 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 106,5 Węglowodany ogółem [g] 289,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,8 Sód [mg] 3 271,8 Sól [g] 8,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-16 czwartek	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Jajecznicza na parze 140 g (JAJ) Szyńka 1 Por (SOJ) Pomidor 30 Por Sałata 1 Por		Zupa krem z białych warzyw L 250 g (MLE, SEL) Kotlet mielony z kurczaka gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z marchwi z rzodkwią 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Ryż zapiekany z jabłkami 150 g (MLE) Sos waniliowy 100 ml (GLU, MLE) Kol. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) szynka konserwowa 30 g (GLU, SOJ, SEL) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami L 40 g (MLE) Pomidor 30 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 736,9 Białko ogółem [g] 132,2 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 366,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 115,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 Sód [mg] 2 716,8 Sól [g] 6,8
	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) Jajecznicza smażona ze szczypiorkiem 140 g (JAJ, MLE) Szyńka 1 Por (SOJ) Pomidor 30 Por Sałata 1 Por	Jabłko 150 Por	Kapuśniak z kiszonej kapusty z kielbasą 250 ml (GLU, SEL) Kotlet mielony z kurczaka gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 50 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z marchwi z chrzanem 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Sok pomidorowy 300 ml	Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) szynka konserwowa 30 g (GLU, SOJ, SEL) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLE) ser żółty 20 g (MLE) Ogórek kiszony 30 Por Papryka świeża 25 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 264,2 Białko ogółem [g] 130,5 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 239,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8 Sód [mg] 3 591,8 Sól [g] 8,8
	Dieta Ubogopłynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopłynowa	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Jajecznicza smażona ze szczypiorkiem 140 g (JAJ, MLE) Szyńka 1 Por (SOJ) Pomidor 30 Por Sałata 1 Por		Kapuśniak z kiszonej kapusty bez kielbasy 250 ml (GLU, SEL) Krokiety ziemniaczane z serem smażone 200 g (GLU, JAJ, MLE) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi z chrzanem 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka konserwowa 30 g (GLU, SOJ, SEL) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Ogórek kiszony 30 Por Papryka świeża 25 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 507,8 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 104,1 Węglowodany ogółem [g] 290,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 81,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2 Sód [mg] 3 147,9 Sól [g] 7,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-17 piątek	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Sn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Ogórek zielony 30 Por Rzodkiewki 1 Por Dżem 25 g		Zupa krem z białych warzyw 250 g (MLE, SEL) Ryba smażona po grecku 150 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, GOR) Ziemniaki gotowane 250 g Sałata ze śmietaną 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Pizza wegetariańska pieczona 130 g (GLU, JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) ser kanapkowy 150g 30 g (MLE) Pomidor 30 Por Rukola 4 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 828,3 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 397,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 114,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 Sód [mg] 2 737,1 Sól [g] 6,9
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Sn. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) połędwica drobiowa 25 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 30 Por Rzodkiewki 1 Por Dżem 25 g		Zupa koperkowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ryba pieczona po grecku 150 g (RYB, SEL, GOR) Ziemniaki gotowane 250 g Sałata z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka ziemniaczana L 240 g (JAJ, MLE, SEL) Kol. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) ser kanapkowy 150g 30 g (MLE) Pomidor 30 Por Rukola 4 Por	Jabłko pieczone 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 192,6 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 52,6 Węglowodany ogółem [g] 354,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 108,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Sód [mg] 2 076,4 Sól [g] 5,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sn. chleb wielozłarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) ser żółty 25 g (MLE) Ogórek zielony 30 Por Rzodkiewki 1 Por	Smoothie szpinakowe z jogurtem 220 g (MLE)	Zupa krem z białych warzyw 250 g (MLE, SEL) Ryba pieczona po grecku 150 g (RYB, SEL, GOR) Ziemniaki gotowane 250 g Sałata ze śmietaną 100 g (MLE) 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 kanapkowy 150g 30 g (MLE) Pomidor 30 Por Rukola 4 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 282,2 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 320,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 suma cukrów prostych [g] 99,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 2 112 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-17 piątek	Dieta Ubogopurynowa - kod 1(M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z platkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Ogórek zielony 30 Por Rzodkiewki 1 Por Dżem 25 g		Zupa krem z białych warzyw 250 g (MLE, SEL) Ryba pieczona po grecku 150 g (RYB, SEL, GOR) Ziemniaki gotowane 250 g Sałata ze śmietaną 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Pizza wegetariańska pieczona 130 g (GLU, JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) ser kanapkowy 150g 30 g (MLE) Pomidor 30 Por Rukola 4 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 619,6 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 374,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 114,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2 Sód [mg] 2 647,3 Sól [g] 6,6
	Dieta Podstawowa - kod 1	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) Ser topiony trójkąty 1 Por (MLE) Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Rozpionka 4 Por		Zupa jarzynowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz węgierski duszony 120 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka z brokuła z makaronem 200 g (GLU, JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka z Wielichowa 30 g Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 493,3 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 360,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 115,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 2 724,6 Sól [g] 6,8
2026-07-18 sobota	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szyńka 1 Por (SOJ) Twarożek 40 Por (MLE) Pomidor 30 Por Rozpionka 4 Por		Zupa owocowa z makaronem 250 g (GLU) Gulasz duszony z fileta drobiowego 120 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Jajecznica na parze 140 g (JAJ) Kol. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) szynka z Wielichowa 30 g Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 475,4 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 353,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 137,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 2 302 Sól [g] 5,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-18 sobota	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) Twarożek 40 Por (MLE) Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Rozszponka 4 Por	kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1 Por (GLU, SOJ, MLE)	Zupa jarzynowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz węgierski duszony 120 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 120 g (GLU) Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Banan 1 Por	Salátka z brokuła C 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) szynka z Wielichowa 30 g Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 273,7 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 295,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 98,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 Sód [mg] 2 721,5 Sól [g] 6,9
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1(M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Twarożek 40 Por (MLE) Ser topiony trójkąty 1 Por (MLE) Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Rozszponka 4 Por		Zupa jarzynowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz duszony z fileta drobiowego 120 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy 250 g		Salátka z brokuła z makaronem 200 g (GLU, JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka z Wielichowa 30 g Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 483,3 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 361 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 116,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 2 342,8 Sól [g] 5,8
2026-07-19 niedziela	Dieta Podstawowa - kod 1	Kakao 250 g (MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) kielbasa bukowa 30 g (GOR) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) Serek śremski 40 g (MLE) Ogórek kiszony 30 Por Pomidor 30 Por		Rosół z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kurczak w potrawce gotowany 180 g (GLU, JAJ, MLE) Ryż gotowany 150 g Marchewka gotowana z groszkiem 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g Galaretka owocowa 150 g		Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser żółty 1 Por (MLE) Paszтет wieprzowy 1 Por (GLU, SOJ, SEL) Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Pomidor 30 Por Rukola 4 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 587,9 Białko ogółem [g] 126,4 Tłuszcz [g] 107,7 Węglowodany ogółem [g] 290,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46 Sód [mg] 2 875,5 Sól [g] 7,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-19 niedziela	Dieta Latwostrawna - kod 2	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Schab gotowany z warzywami w galarecie 150 g (SEL) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Kefir 200 g (MLE)		Zupa ziemniaczana - krem 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		Salatka warzywna z makaronem L 200 g (GLU, JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Rukola 4 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 567,8 Białko ogółem [g] 136,8 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 337,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 96,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Sód [mg] 2 449,5 Sól [g] 6,1
	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) kielbasa bukowa 30 g (GOR) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) Serek śremski 40 g (MLE) Ogórek kiszony 30 Por Pomidor 30 Por	Kefir 200 g (MLE)	Rosół z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kurczak w potrawce gotowany 180 g (GLU, JAJ, MLE) Ryż gotowany 120 g Marchewka gotowana z groszkiem 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Kiwi 1 Por	Kol. chleb wielozłarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser żółty 1 Por (MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Pomidor 30 Por Ogórek zielony 30 Por Rukola 4 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 251,7 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 220 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46 Sód [mg] 2 643,8 Sól [g] 6,6
	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 25 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) Serek śremski 40 g (MLE) Ogórek kiszony 30 Por Pomidor 30 Por Kefir 200 g (MLE)		Zupa ziemniaczana - krem 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		Salatka warzywna z makaronem L 200 g (GLU, JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser żółty 1 Por (MLE) Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Pomidor 30 Por Rukola 4 Por Ogórek zielony 30 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 735,8 Białko ogółem [g] 130,9 Tłuszcz [g] 102,7 Węglowodany ogółem [g] 336,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 96,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,5 Sód [mg] 2 874,5 Sól [g] 7,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-20 poniedziałek	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) Serdelek wieprzowy grzany 100 g (SOJ, GOR) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek zielony 30 Por		Zupa krem brokułowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Naleśniki smażone z serem 350 g (GLU, JAJ, MLE) Sos owocowy 100 g Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka wiosenna 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szyńka 1 Por (SOJ) Ser żółty 1 Por (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 667,1 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 116,2 Węglowodany ogółem [g] 309,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 109,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,7 Sód [mg] 3 039,7 Sól [g] 7,6
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) połędwica sopocka 30 g (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Koktajl mleczno-owocowy 250 g (MLE)		Zupa krem brokułowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Naleśniki lekkostrawne z serem 350 g (GLU, JAJ, MLE) Sos owocowy 100 g Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka wiosenna L 150 g (JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szyńka 1 Por (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 361,3 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 327,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 123,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 2 118,6 Sól [g] 5,3
	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) Serdelek wieprzowy grzany 100 g (SOJ, GOR) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek zielony 30 Por	Koktajl mleczno-owocowy bez cukru 250 g (MLE)	Zupa krem brokułowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Naleśniki z serem z mąki gryczanej i orkiszowej bez cukru 200 g (JAJ, MLE) Sos owocowy bez cukru 100 g Surówka z selera 150 g (MLE, SEL) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Jabłko 150 Por	Salatka wiosenna 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb wielozłarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szyńka 1 Por (SOJ) Ser żółty 1 Por (MLE)	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 332 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 111 Węglowodany ogółem [g] 235,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,6 Sód [mg] 3 100,6 Sól [g] 7,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-20 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) polędwica sopocka 20 g (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek zielony 30 Por		Zupa krem brokułowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Naleśniki smażone z serem 350 g (GLU, JAJ, MLE) Sos owocowy 100 g Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka wiosenna 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser żółty 1 Por (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 346,2 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 302,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 105,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Sód [mg] 2 266,5 Sól [g] 5,7
-------------------------	--	---	--	---	--	---	----------------------------	---

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,