

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-11 do dnia 2026-08-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-08-11 wtorek	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser żółty 1 Por (MLE) Papryka świeża 25 Por Ogórek kiszony 30 Por		Barszcz ukraiński 250 ml (GLU, SEL) Żeberka wieprzowe smażone 110 g Sos rumiany 100 g (GLU) Pyzy drożdżowe na parze 130 g (GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) baleron 30 g (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) pasztetowa z Wielichowa 30 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek zielony 30 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 834,6 Białko ogółem [g] 129,3 Tłuszcz [g] 118,8 Węglowodany ogółem [g] 327,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 85,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,8 Sód [mg] 2 816 Sól [g] 7,1
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenno, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Jabłko pieczone 150 g		Barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Pyzy drożdżowe na parze 130 g (GLU, JAJ) Brokuł gotowany 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, pszenno, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Jajko gotowane na miękko 70 g (JAJ) Pomidor 30 Por Sałata 1 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 434,1 Białko ogółem [g] 127 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 327,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 88,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 2 421,9 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) Szynka 1 Por (SOJ) ser żółty 25 g (MLE) Papryka świeża 25 Por Ogórek kiszony 30 Por	Jabłko 150 Por	Barszcz ukraiński 250 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g (SEL) Sos rumiany 50 g (GLU) Kasza gryczana gotowana 140 g Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g (JAJ, MLE, GOR) 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) baleron 30 g (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Jajko gotowane na miękko 70 g (JAJ) Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek zielony 30 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 165,5 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 257,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Sód [mg] 2 923,5 Sól [g] 7,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-11 do dnia 2026-08-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-11 wtorek	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) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Papryka świeża 25 Por Ogórek kiszony 30 Por Dżem 25 g		Barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Pyzy drożdżowe na parze 130 g (GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) połędwica drobiowa 25 g (GLU, SOJ, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Jajko gotowane na miękko 70 g (JAJ) Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek zielony 30 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 544,8 Białko ogółem [g] 127,1 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 335,2 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 97,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Sód [mg] 2 587,3 Sól [g] 6,4
	Dieta Ubogoenergetyczna - kod 8	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) ser kanapkowy 150g 20 g (MLE) Papryka świeża 25 Por Ogórek kiszony 30 Por Jabłko 150 Por		Barszcz ukraiński 250 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g (SEL) Sos koperkowy 50 g (GLU, MLE) Kasza gryczana gotowana 90 g Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g Sok pomidorowy 300 ml		Kol. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N 1 Por (GLU, MLE) baleron 30 g (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek zielony 30 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 668,9 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 46,6 Węglowodany ogółem [g] 230,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Sód [mg] 2 601,8 Sól [g] 6,6
2026-08-12 środa	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 konserwowa 30 g (GLU, SOJ, SEL) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Rzodkiewki 1 Por		Żurek z białą kielbasą 250 g (MLE, SEL) Naleśniki smażone z serem 350 g (GLU, JAJ, MLE) Sos owocowy 100 g Kompot wieloowocowy 250 g		Kurczak gotowany w galarecie 150 g (JAJ, SEL) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Pomidor 30 Por Sałata 1 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 442,1 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 298,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 112,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Sód [mg] 2 483 Sól [g] 6,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-11 do dnia 2026-08-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-12 środa

2026-08-12 środa	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) szynka konserwowa 30 g (GLU, SOJ, SEL) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Rzodkiewki 1 Por		Zupa krem z białych warzyw L 250 g (MLE, SEL) Naleśniki lekkostrawne z serem 350 g (GLU, JAJ, MLE) Sos owocowy 100 g Kompot wieloowocowy 250 g		Kurczak gotowany w galarecie 150 g (JAJ, SEL) Kol. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Pomidor 30 Por Sałata 1 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 297,8 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 306,7 Błonnik pokarmowy [g] 18 suma cukrów prostych [g] 114,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 2 027,3 Sól [g] 5
	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 konserwowa 30 g (GLU, SOJ, SEL) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Rzodkiewki 1 Por	Koktajl mleczno-owocowy bez cukru 250 g (MLE)	Żurek z białą kielbasą 250 g (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	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 20 g (MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Pomidor 30 Por Sałata 1 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 046,6 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 224,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 82,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Sód [mg] 2 398,6 Sól [g] 5,9
	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 30 g (GLU, SOJ, SEL) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Rzodkiewki 1 Por		Zupa krem z białych warzyw L 250 g (MLE, SEL) Naleśniki smażone z serem 350 g (GLU, JAJ, MLE) Sos owocowy 100 g Kompot wieloowocowy 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) szynka gotowana Słowiańska 20 g (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Sałata 1 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 348,2 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 309,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 118,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 2 166,6 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-11 do dnia 2026-08-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-12 środa	Dieta Ubogoenergetyczna - kod 8	Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N 1 Por (GLU, MLE) szynka konserwowa 20 g (GLU, SOJ, SEL) ser kanapkowy 150g 20 g (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Rzodkiewki 1 Por Koktajl mleczno-owocowy bez cukru 250 g (MLE)		Żurek z białą kielbasą 250 g (MLE, SEL) Naleśniki z serem z mąki gryczanej i orkiszowej bez cukru 150 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		Kurczak gotowany w galarecie 150 g (JAJ, SEL) Kol. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N 1 Por (GLU, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Salata 1 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 683,8 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 207,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sód [mg] 1 838,2 Sól [g] 4,6
	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 40 Por (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet mielony z kurczaka gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Mizeria ze śmietaną 140 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Pizza pieczona 130 g (GLU, JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Rukola 4 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 674,9 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 360,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 95,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 Sód [mg] 3 095,3 Sól [g] 7,7
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek 40 Por (MLE) Pomidor 30 Por Banan 1 Por		Krupnik jęczmienny 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet mielony z kurczaka gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Salata z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Marchewki gotowane 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka ziemniaczana L 240 g (JAJ, MLE, SEL) Kol. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Pomidor 30 Por Rukola 4 Por	Jabłko pieczone z marmoladą 160 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 680,4 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 426,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 151,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 2 307 Sól [g] 5,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-11 do dnia 2026-08-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-13 czwartek	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) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 40 Por (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por	kanapka z masłem, wędliną i salata 1 Por (GLU, SOJ, MLE)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet mielony z kurczaka gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Mizeria z kefirem 140 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Banan 1 Por	Salatka ziemniaczana C 250 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Kol. chleb wielozłarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Pomidor 30 Por Rukola 4 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 520,1 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 345 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 95,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Sód [mg] 2 747,3 Sól [g] 6,8
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 40 Por (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por		Krupnik jęczmienny 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet mielony z kurczaka gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Mizeria ze smietaną 140 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 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Rukola 4 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 702,2 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 373,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 97,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 Sód [mg] 2 717,5 Sól [g] 6,8
	Dieta Ubogoenergetyczna - kod 8	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N 1 Por (GLU, MLE) połędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 40 Por (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet mielony z kurczaka gotowany 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g Mizeria z kefirem 140 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g Kiwi 1 Por		Salatka ziemniaczana C 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Kol. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N 1 Por (GLU, MLE) szynka gotowana Słowiańska 20 g (SOJ) Pomidor 30 Por Rukola 4 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna[kcal] 1 689,7 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 46,1 Węglowodany ogółem [g] 246,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Sód [mg] 1 959,1 Sól [g] 4,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-11 do dnia 2026-08-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-14 piątek	Dieta Podstawowa - kod 1	Kakao 250 g (MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Jajecznicza smażona ze szczypiorkiem 140 g (JAJ, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Sałata 1 Por		Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Filet rybny smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka z brokuła z makaronem 200 g (GLU, JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Ryba w pomidorach 30 g (GLU, RYB, GOR) Roszponka 4 Por	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 664,3 Białko ogółem [g] 124,9 Tłuszcz [g] 104,7 Węglowodany ogółem [g] 319,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Sód [mg] 2 820,8 Sól [g] 7
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Kawa laska z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Jajecznicza na parze 140 g (JAJ) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Sałata 1 Por Kiwi 1 Por		Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Filet rybny pieczony 100 g (RYB, SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Buraczki gotowane 150 g 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) ser kanapkowy 150g 30 g (MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Dżem 25 g	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 417,5 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 309,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 109 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 2 507,6 Sól [g] 6,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Jajecznicza smażona ze szczypiorkiem 140 g (JAJ, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Sałata 1 Por	Kiwi 1 Por	Zupa pomidorowa czysta 250 ml (GLU, MLE, SEL) Filet rybny pieczony 100 g (RYB, SEL) 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	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) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Ryba w pomidorach 30 g (GLU, RYB, GOR) Roszponka 4 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 160,8 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 226,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4 Sód [mg] 2 550,6 Sól [g] 6,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-11 do dnia 2026-08-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-14 piątek	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Jajecznicza smażona ze szczypiorkiem 140 g (JAJ, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Sałata 1 Por		Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Filet rybny pieczony 100 g (RYB, SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka z brokuła z makaronem 200 g (GLU, JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Ryba w pomidorach 30 g (GLU, RYB, GOR) Roszponka 4 Por	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 506,7 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 300,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Sód [mg] 2 770 Sól [g] 6,9
	Dieta Ubogoenergetyczna - kod 8	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Śn. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N 1 Por (GLU, MLE) Jajecznicza smażona ze szczypiorkiem 140 g (JAJ, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Sałata 1 Por Kiwi 1 Por		Zupa pomidorowa czysta 250 ml (GLU, MLE, SEL) Filet rybny pieczony 100 g (RYB, SEL) Sos koperkowy 50 g (GLU, MLE) Ziemniaki duszone 150 g (MLE) Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g		Salatka z brokuła C 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N 1 Por (GLU, MLE) ser kanapkowy 150g 20 g (MLE) Ryba w pomidorach 30 g (GLU, RYB, GOR) Roszponka 4 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 755,9 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 175,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 2 464,7 Sól [g] 6,1
2026-08-15 sobota	Dieta Podstawowa - kod 1	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) Ser żółty 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Dżem 25 g		Rosół z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec kurczaka smażony 180 Por Sos rumiany 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 250 g Kapusta czerwona gotowana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g Galaretki owocowa 150 g		Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) kielbasa bukowa 30 g (GOR) Twarożek 40 Por (MLE) Rzodkiewki 1 Por Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) Sałata 1 Por Pomidor 30 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 824 Białko ogółem [g] 128,7 Tłuszcz [g] 106,1 Węglowodany ogółem [g] 353,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 131,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7 Sód [mg] 2 678,3 Sól [g] 6,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-11 do dnia 2026-08-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-15 sobota

2026-08-15 sobota	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Dżem 25 g		Zupa koperkowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec kurczaka pieczony 180 Por Ziemniaki gotowane 250 g Brokuł gotowany z marchewką 140 g (MLE) Kompot wielowocowy 250 g Galaretka owocowa 150 g		Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) południca drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek 40 Por (MLE) Rzodkiewki 1 Por Pasta jajeczna z koperkiem 30 g (JAJ, GOR) Sałata 1 Por Pomidor 30 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 510,9 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 339,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 123,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Sód [mg] 2 376,1 Sól [g] 5,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb wielozłarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) ser żółty 25 g (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR)	Smoothie szpinakowe z jogurtem g (MLE)	Rosół z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec kurczaka pieczony 180 Por Ziemniaki gotowane 250 g Kapusta czerwona gotowana 150 g (MLE) Kompot wielowocowy bez cukru 250 g	Banan 1 Por	Kol. chleb wielozłarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) kielbasa bukowa 30 g (GOR) Twarożek 40 Por (MLE) Rzodkiewki 1 Por Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) Sałata 1 Por Pomidor 30 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 348,3 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 273,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 90,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 Sód [mg] 2 304,6 Sól [g] 5,7
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser żółty 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Dżem 25 g		Zupa koperkowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec kurczaka gotowany 180 Por Sos biały 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Kapusta czerwona gotowana 150 g (MLE) Kompot wielowocowy 250 g Galaretka owocowa 150 g		Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) południca drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek 40 Por (MLE) Rzodkiewki 1 Por Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) Sałata 1 Por Pomidor 30 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 638,8 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 348,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 130,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 Sód [mg] 2 539,3 Sól [g] 6,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-11 do dnia 2026-08-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-15 sobota	Dieta Ubogoenergetyczna - kod 8	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N 1 Por (GLU, MLE) szynka gotowana Słowiańska 20 g (SOJ) ser kanapkowy 150g 20 g (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Smoothie szpinakowe z jogurtem 220 g (MLE)		Zupa koperkowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec kurczaka pieczony 180 Por Ziemniaki gotowane 150 g Kapusta czerwona gotowana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g		Kol. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N 1 Por (GLU, MLE) połędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Rzodkiewki 1 Por Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) Sałata 1 Por Pomidor 30 Por	Sok pomidorowy 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 699,7 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 203 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 2 493,9 Sól [g] 6,2
	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) Serdelek wieprzowy grzany 100 g (SOJ, GOR) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por		Zupa neapolitańska 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet schabowy smażony 150 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pasztecik drobiowy 1 Por (GLU, JAJ, SOJ) Ogórek kiszony 30 Por Pomidor 30 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 639,3 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 113,8 Węglowodany ogółem [g] 310,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 94,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1 Sód [mg] 3 495,2 Sól [g] 8,8
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Kawa laska z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenno, 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		Zupa owocowa z makaronem 250 g (GLU) Schab duszony z warzywami 120 g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka wiosenna L 150 g (JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, pszenno, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE)	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 144,8 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 320,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 122,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 2 141,2 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-11 do dnia 2026-08-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-16 niedziela	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) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por	Jabłko 150 Por	Zupa neapolitańska 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	Koktajl mleczno-owocowy bez cukru 250 g (MLE)	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) Ryba w pomidorach 30 g (GLU, RYB, GOR) Ogórek kiszony 30 Por Pomidor 30 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 345,9 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 103,1 Węglowodany ogółem [g] 253,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 85,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,3 Sód [mg] 3 299,3 Sól [g] 8,2
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1(M) Uwagi: ubogopurynowa	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) polędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) serek śremski 50 g (MLE) Pomidor 30 Por Papryka świeża 25 Por Koktajl mleczno-owocowy 250 g (MLE)		Zupa neapolitańska 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet warzywny smażony 90 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g Jogurt owocowy 150 g (MLE)		Salatka wiosenna L 150 g (JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Ogórek kiszony 30 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 516,5 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 350,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 123,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Sód [mg] 2 872,9 Sól [g] 7,2
	Dieta Ubogoenergetyczna - kod 8	Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N 1 Por (GLU, MLE) polędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Jabłko 150 Por		Zupa neapolitańska 250 ml (GLU, MLE, SEL) Schab duszony z warzywami 120 g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane bez cukru 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g Koktajl mleczno-owocowy bez cukru 250 g (MLE)		Salatka wiosenna L 150 g (JAJ, MLE) Kol. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Ogórek kiszony 30 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 689,7 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 50,4 Węglowodany ogółem [g] 220,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 83,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 2 324,4 Sól [g] 5,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-11 do dnia 2026-08-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-17 poniedziałek	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szyńka 1 Por (SOJ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLE) Ogórek zielony 30 Por Papryka konserwowa 25 Por (GOR)		Barszcz ukraiński 250 ml (GLU, SEL) Placki ziemniaczane smażone 200 g (GLU, JAJ) Sos myśliwski z mięsem 100 g (GLU, MLE, SEL, GOR) 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, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szyńka z Wielichowa 30 g Ser żółty 1 Por (MLE)	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 645,3 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 364,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 suma cukrów prostych [g] 100,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 2 510 Sól [g] 6,2
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszeniczny, 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		Barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Roladka z kurczaka z brokulem duszona 130 g (JAJ, MLE) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Marchewki gotowane 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Jajecznica na parze 140 g (JAJ) Kol. chleb mazowiecki, pszeniczny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) szyńka z Wielichowa 30 g Pomidor 30 Por Salata 1 Por	Jabłko pieczone 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 278,9 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 298 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 86,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 2 669,9 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) Szyńka 1 Por (SOJ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLE) Ogórek zielony 30 Por Papryka konserwowa 25 Por (GOR)	kanapka z masłem, wędliną i kiszonym ogórkiem 1 Por (GLU, SOJ, MLE)	Barszcz ukraiński 250 ml (GLU, SEL) Roladka z kurczaka z brokulem duszona 130 g (JAJ, MLE) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Kiwi 1 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) szyńka z Wielichowa 30 g ser żółty 20 g (MLE)	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 362,4 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 294,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 suma cukrów prostych [g] 76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Sód [mg] 3 106,7 Sól [g] 7,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-11 do dnia 2026-08-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-17 poniedziałek	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) Szylnka 1 Por (SOJ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLE) Ogórek zielony 30 Por Papryka konserwowa 25 Por (GOR)		Barszcz ukraiński 250 ml (GLU, SEL) Placki ziemniaczane smażone 200 g (GLU, JAJ) Sos myśliwski z mięsem 100 g (GLU, MLE, SEL, GOR) 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 25g 1 Por (MLE) Ser żółty 1 Por (MLE)	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 638,1 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 365,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 suma cukrów prostych [g] 101,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 2 402,1 Sól [g] 6
	Dieta Ubogoenergetyczna - kod 8	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N 1 Por (GLU, MLE) szylnka gotowana Słowiańska 20 g (SOJ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLE) Ogórek zielony 30 Por Papryka konserwowa 25 Por (GOR)		Barszcz ukraiński 250 ml (GLU, SEL) Roladka z kurczaka z brokulem duszona 130 g (JAJ, MLE) Ziemniaki duszone 150 g (MLE) Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g Kiwi 1 Por		Salatka kalafiorowa 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N 1 Por (GLU, MLE) szylnka z Wielichowa 30 g	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna[kcal] 1 687,2 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 50,9 Węglowodany ogółem [g] 234,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Sód [mg] 2 197,6 Sól [g] 5,4
2026-08-18 wtorek	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) kielbasa zielonogórska 30 g (SOJ, SEL, GOR) Ser smażony 30 g Pomidor 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR)		Zupa krem brokułowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet mielony gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos curry 100 g (GLU, MLE) Ryż gotowany 150 g Kalafior gotowany 130 g (GLU, MLE) Salata ze smietaną 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka ziemniaczana 200 g (JAJ, SEL, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szylnka 1 Por (SOJ) Papryka świeża 25 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 738,5 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 109,9 Węglowodany ogółem [g] 345,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,1 Sód [mg] 3 000,5 Sól [g] 7,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-11 do dnia 2026-08-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-18 wtorek	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z kaszką manną z sokiem 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) schab kanapkowy 30 g (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por		Zupa krem brokułowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet mielony gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sok pomidorowy 300 ml Ryż gotowany 150 g Kalafior gotowany 130 g (GLU, MLE) 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) Szynka 1 Por (SOJ) Pomidor 30 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 334,7 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 349,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 88,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Sód [mg] 3 038,6 Sól [g] 7,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) kielbasa zielonogórska 30 g (SOJ, SEL, GOR) Ser smażony 30 g Pomidor 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR)	Jabłko 150 Por	Zupa krem brokułowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet mielony gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos curry 50 g (GLU, MLE) Kasza gryczana gotowana 140 g Kalafior gotowany 130 g (GLU, MLE) Sałata z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Sok pomidorowy 300 ml	Salatka ziemniaczana C 250 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Papryka świeża 25 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 357,5 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 300,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Sód [mg] 3 266,2 Sól [g] 8,1
	Dieta Ubogopłynnowa - kod 1/M Uwagi: ubogopłynnowa	Zupa mleczna z kaszką manną z sokiem 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) schab kanapkowy 20 g (SOJ) Ser smażony 30 g Pomidor 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Papryka świeża 25 Por		Zupa krem brokułowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet mielony gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos curry 100 g (GLU, MLE) Ryż gotowany 150 g Kalafior gotowany 130 g (GLU, MLE) Sałata ze śmietaną 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka ziemniaczana 200 g (JAJ, SEL, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Papryka świeża 25 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 672,1 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 104,3 Węglowodany ogółem [g] 347,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 85,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,2 Sód [mg] 2 704,5 Sól [g] 6,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-11 do dnia 2026-08-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-18 wtorek	Dieta Ubogoenergetyczna - kod 8	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Sn. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N 1 Por (GLU, MLE) schab kanapkowy 20 g (SOJ) ser kanapkowy 150g 20 g (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Jabłko 150 Por		Zupa krem brokułowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet mielony gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos curry 50 g (GLU, MLE) Kasza gryczana gotowana 90 g Kalafior gotowany 130 g (GLU, MLE) Sałata z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g Sok pomidorowy 300 ml		Salatka ziemniaczana C 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Kol. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N 1 Por (GLU, MLE) szynka gotowana Słowiańska 25 g (SOJ) Papryka świeża 25 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 766,4 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 50,8 Węglowodany ogółem [g] 255,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 2 727,3 Sól [g] 6,8
2026-08-19 środa	Dieta Podstawowa - kod 1	Kakao 250 g (MLE) Sn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) kielbasa bukowa 30 g (GOR) Serek śremski 40 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por Dżem 25 g		Zupa fasolowa z kielbasą 250 ml (SEL) Kotlet jajeczny smażony 80 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g 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) Szynka 1 Por (SOJ) Sałata 1 Por Pomidor 30 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 824,6 Białko ogółem [g] 130,2 Tłuszcz [g] 100,5 Węglowodany ogółem [g] 368,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 124 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 Sód [mg] 2 878,8 Sól [g] 7,2
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Sn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15, 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 Dżem 25 g		Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Jajko sadzone 70 g (JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Brokuł gotowany z marchewką 140 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) Sałata 1 Por Pomidor 30 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 286,6 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 327,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 124,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 2 271,3 Sól [g] 5,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-11 do dnia 2026-08-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-19 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) kielbasa bukowa 30 g (GOR) Serek śremski 40 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por	Owsianka z owocami jagodowymi 150 g (GLU, MLE)	Zupa fasolowa z kielbasą 250 ml (SEL) Jajko sadzone ze szczypiorkiem 70 g (JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Banan 1 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) Szynka 1 Por (SOJ) Sałata 1 Por Pomidor 30 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 404,7 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 307,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 94,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 2 399,8 Sól [g] 5,9
	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 drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por Dżem 25 g		Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet jajeczny smażony 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy 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) szynka gotowana Słowiańska 20 g (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Sałata 1 Por Pomidor 30 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 510,1 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 348,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 128,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Sód [mg] 2 328,2 Sól [g] 5,8
	Dieta Ubogoenergetyczna - kod 8	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Śn. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N 1 Por (GLU, MLE) polędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por		Zupa fasolowa 250 ml (SEL) Jajko sadzone ze szczypiorkiem 70 g (JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (JAJ, MLE, GOR) Brokuł gotowany z marchewką 140 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g		Kurczak gotowany w galarecie 150 g (JAJ, SEL) Kol. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Sałata 1 Por Pomidor 30 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] 1 712,6 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 50,3 Węglowodany ogółem [g] 236,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Sód [mg] 1 823 Sól [g] 4,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-11 do dnia 2026-08-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-20 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) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek zielony 30 Por		Krupnik jęczmienny 250 ml (GLU, MLE, SEL) karkówka smażona 110 g Sos rumiany 100 g (GLU) Kopytka ziemniaczane gotowane 250 g (GLU, JAJ) Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) Ser topiony plastry 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 522,1 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Sód [mg] 2 878,8 Sól [g] 7,2
	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) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 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		Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 30 g (JAJ, GOR) Twarożek 40 Por (MLE) Pomidor 30 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 408,2 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 330,7 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 88,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 2 355,2 Sól [g] 5,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek zielony 30 Por	kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1 Por (GLU, SOJ, MLE)	Krupnik jęczmienny 250 ml (GLU, MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g (SEL) Sos rumiany 50 g (GLU) Ziemniaki gotowane 250 g 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) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) Twarożek 40 Por (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 279,7 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 277,8 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Sód [mg] 2 914,2 Sól [g] 7,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-11 do dnia 2026-08-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-20 czwartek	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka gotowana Słowiańska 20 g (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek zielony 30 Por Papryka świeża 25 Por Jabłko 150 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) Surówka z kiszanej kapusty 150 g Kompot wielooowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) Ser topiony plastry 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kca l] [kcal] 2 469 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 342,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 95,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 2 795,2 Sól [g] 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,