

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-21 wtorek	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) Szynka 1 Por (SOJ) Twarożek ze szczypiorkiem 40 Por (MLE) Rzodkiewki 1 Por Ogórek zielony 30 Por		Krupnik jęczmienny 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet de volaille z pieczarkami smażony 130 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) południca sopocka 30 g (SOJ) Ser żółty 1 Por (MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Roszponka 4 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 348,8 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 341,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 98,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 2 453 Sól [g] 6,1
	Dieta Latwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenno, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Twarożek 40 Por (MLE) Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por		Krupnik jęczmienny 250 ml (GLU, MLE, SEL) Roladka z kurczaka z brokułem duszona 130 g (JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Ryba z warzywami w galarecie 150 g (JAJ, RYB, SEL) Kol. chleb mazowiecki, pszenno, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) południca sopocka 30 g (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por	Jabłko pieczone 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 230,4 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 323,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 98,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 2 558,1 Sól [g] 6,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Twarożek ze szczypiorkiem 40 Por (MLE) Rzodkiewki 1 Por Ogórek zielony 30 Por	kanapka z masłem, wędliną i kiszonym ogórkiem 1 Por (GLU, SOJ, MLE)	Krupnik jęczmienny 250 ml (GLU, MLE, SEL) Roladka z kurczaka z brokułem duszona 130 g (JAJ, MLE) 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 wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) południca sopocka 30 g (SOJ) ser żółty 20 g (MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Roszponka 4 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 224,8 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 279,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4 Sód [mg] 3 009,7 Sól [g] 7,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-21 wtorek	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) Szynka 1 Por (SOJ) Twarożek ze szczypiorkiem 40 Por (MLE) Rzodkiewki 1 Por Ogórek zielony 30 Por		Krupnik jęczmienny 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, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) połędwica sopocka 30 g (SOJ) Ser żółty 1 Por (MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor z cebulką 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Rozsponka 4 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 311,8 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 344,8 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 100,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 2 594,2 Sól [g] 6,5
	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) kielbasa bukowa 30 g (GOR) Ser smażony 30 g Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por		Barszcz ukraiński 250 ml (GLU, SEL) Jajko sadzone ze szczypiorkiem 70 g (JAJ, 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, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Papryka świeża 25 Por Rukola 4 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 407,5 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 339 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 117 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 2 666 Sól [g] 6,7
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Dżem 25 g		Barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, 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		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 Rukola 4 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 423,5 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 352,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 131,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 2 353,7 Sól [g] 5,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-22 środa	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) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Ser smażony 30 g Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por	Smoothie szpinakowe z jogurtem 220 g (MLE)	Barszcz ukraiński 250 ml (GLU, 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 wielozłarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Papryka świeża 25 Por Rukola 4 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 247,8 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 313 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 117,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 2 200,7 Sól [g] 5,5
	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) połędwica drobiowa 25 g (GLU, SOJ, MLE) Ser smażony 30 g Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por Dżem 25 g		Barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Jajko sadzone ze szczypiorkiem 70 g (JAJ, MLE) 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, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Papryka świeża 25 Por Rukola 4 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 256,3 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 349,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 129,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 2 488,9 Sól [g] 6,2
2026-07-23 czwartek	Dieta Podstawowa -kod 1	Kakao 250 g (MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka konserwowa 30 g (GLU, SOJ, SEL) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek zielony 30 Por Dżem 25 g		Zupa neapolitańska 250 ml (GLU, MLE, SEL) karkówka smażona 110 g Sos rumiany 100 g (GLU) Pyzy drożdżowe na parze 130 g (GLU, JAJ) Kapusta biała gotowana 150 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) Szynka 1 Por (SOJ) Pomidor 30 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 784 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 107 Węglowodany ogółem [g] 361,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 106,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4 Sód [mg] 2 581,6 Sól [g] 6,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-23 czwartek	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) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Dżem 25 g		Zupa krem z białych warzyw L 250 g (MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Pyzy drożdżowe na parze 130 g (GLU, JAJ) Marchew gotowana 150 g (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	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 437,6 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 364,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 109,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 2 356,6 Sól [g] 5,9
	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) szynka konserwowa 30 g (GLU, SOJ, SEL) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek zielony 30 Por	Owsianka z owocami jagodowymi 150 g (GLU, MLE)	Zupa neapolitańska 250 ml (GLU, MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g (SEL) Sos rumiany 50 g (GLU) Kasza gryczana gotowana 140 g Kapusta biała gotowana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Jabłko 150 Por	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) Pomidor 30 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 247,4 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 294,2 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 78,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 2 191,9 Sól [g] 5,4
	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 25 g (GLU, SOJ, SEL) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek zielony 30 Por Dżem 25 g		Zupa neapolitańska 250 ml (GLU, MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Pyzy drożdżowe na parze 130 g (GLU, JAJ) Kapusta biała gotowana 150 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 żółty 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 710,7 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 360,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 106,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 Sód [mg] 2 551,6 Sól [g] 6,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-24 piątek	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) Jajecznicza smażona ze szczypiorkiem 140 g (JAJ, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Sałata 1 Por		Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Filet rybny smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z 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) Paprykarz rybny 1 Por (RYB) Roszponka 4 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 707,9 Białko ogółem [g] 125,9 Tłuszcz [g] 108,9 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 Sód [mg] 3 306,1 Sól [g] 8,3
	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) Jajecznicza na parze 140 g (JAJ) Twarożek 40 Por (MLE) Pomidor 30 Por Sałata 1 Por Jabłko pieczone 150 g		Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Filet rybny pieczony 100 g (RYB, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Lekka zielona салатка L 100 g (JAJ) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Szynka 1 Por (SOJ)	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 369,3 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 298,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 98,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 2 534,2 Sól [g] 6,3
	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) Ser żółty 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Sałata 1 Por	Jabłko pieczone 150 g	Zupa pomidorowa czysta 250 ml (GLU, MLE, SEL) Filet rybny pieczony 100 g (RYB, SEL) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g 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) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Paprykarz rybny 1 Por (RYB) Roszponka 4 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 212,3 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 95,7 Węglowodany ogółem [g] 235,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 77,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 Sód [mg] 2 979,8 Sól [g] 7,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-24 piątek	Dieta Ubogopurynowa - kod 1(M Uwagi: ubogopurynowa	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Jajecznicza smażona ze szczypiorkiem 140 g (JAJ, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Sałata 1 Por		Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Filet rybny pieczony 100 g (RYB, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kiszanej kapusty 150 g 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) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Paprykarz rybny 1 Por (RYB) Roszponka 4 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 558 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 101,6 Węglowodany ogółem [g] 301,9 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8 Sód [mg] 3 256,6 Sól [g] 8,2
	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa budyniowa 225 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) Rzodkiewki 1 Por Ogórek zielony 30 Por Pomidor 30 Por		Zupa fasolowa z kielbasą 250 ml (SEL) Spaghetti po bolońsku 200 g (GLU, MLE) Sałata wiosenna 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) kielbasa krakowska parzona 30 g Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) pasztet drobiowy wykwinny 40 g (GLU, JAJ, SEL) Ogórek kiszony 30 Por Pomidor 30 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 255,7 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 317,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 80,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 2 709,8 Sól [g] 6,7
2026-07-25 sobota	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa budyniowa 225 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami L 40 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por		Zupa krem brokułowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Spaghetti po bolońsku 200 g (GLU, MLE) Sałata z pomidorem 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) schab kanapkowy 30 g (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Jajko gotowane na miękko 70 g (JAJ) pomidory 50 g Roszponka 4 Por	Jabłko pieczone z marmoladą 160 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 124,9 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 312,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 91,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 2 185,8 Sól [g] 5,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-25 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa budyniowa C 225 ml (GLU, MLE) Śn. chleb wielozłazisty, 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) Rzodkiewki 1 Por Ogórek zielony 30 Por Pomidor 30 Por	kanapka z masłem, wędliną i salata 1 Por (GLU, SOJ, MLE)	Zupa fasolowa z kielbasą 250 ml (SEL) Spaghetti pełnoziarniste po bolońsku 200 g (GLU, MLE) Salatka wiosenna 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wielowocowy bez cukru 250 g	Kefir 200 g (MLE)	Kol. chleb wielozłazisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) kielbasa krakowska parzona 30 g Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) pasztet drobiowy wykwinny 40 g (GLU, JAJ, SEL) Ogórek kiszony 30 Por Pomidor 30 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 208,7 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 267,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 51,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 Sód [mg] 2 929,3 Sól [g] 7,3
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa budyniowa 225 ml (GLU, 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) Rzodkiewki 1 Por Ogórek zielony 30 Por Pomidor 30 Por		Zupa krem brokułowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Spaghetti po bolońsku 200 g (GLU, MLE) Salatka wiosenna 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wielowocowy 250 g		Jajecznica smażona ze szczypiorkiem 140 g (JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) schab kanapkowy 20 g (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Ogórek kiszony 30 Por Pomidor 30 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2 285,3 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 82,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 2 477,7 Sól [g] 6,2
2026-07-26 niedziela	Dieta Podstawowa - kod 1	Kakao 250 g (MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Kielbaski cienkie grzane 120 g (GLU, MLE, GOR, SO2) ser kanapkowy 150g 30 g (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR)		Zupa ogórkowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Rumszytek smażony z cebulą 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wielowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wielozłazisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szyńka 1 Por (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) ser żółty 25 g (MLE) Pomidor 30 Por Rzodkiewki 1 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 361,4 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 290,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 92,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Sód [mg] 3 446,6 Sól [g] 8,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-26 niedziela	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) szynka mojej babci 30 g (SOJ) ser kanapkowy 150g 30 g (MLE) Pomidor 30 Por Dżem 25 g		Zupa koperkowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet mielony gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Brokuł gotowany 150 g (MLE) 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) Szynka 1 Por (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE)	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 114,5 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 301,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 98,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 2 242,5 Sól [g] 5,6
	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) Kielbaski cienkie grzane C 60 g (GLU, MLE, GOR, S02) ser kanapkowy 150g 30 g (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR)	Koktajl mleczno-owocowy bez cukru 250 g (MLE)	Zupa ogórkowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet mielony gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Jabłko 150 Por	Kol. chleb wielozłarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 30 Por Rzodkiewki 1 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 999,7 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 252 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Sód [mg] 2 708,6 Sól [g] 6,8
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka mojej babci 20 g (SOJ) ser kanapkowy 150g 30 g (MLE) ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR)		Zupa ogórkowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet mielony gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 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 wiosenna L 150 g (JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) ser żółty 25 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 208,8 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 295,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 93,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Sód [mg] 2 615,4 Sól [g] 6,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-27 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) Szynka 1 Por (SOJ) Ser topiony trójkąty 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por		Zupa jarzynowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pierogi z serem i szpinakiem 190 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi z rzodkwią 120 g (MLE) 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 mojej babci 30 g (SOJ) Papryka świeża 25 Por Roszponka 4 Por	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 400,3 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 303,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 81,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 Sód [mg] 2 636,8 Sól [g] 6,7
	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 Banan 1 Por		Zupa ziemniaczana - krem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pierogi z serem i truskawkami 190 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi z jabłkiem 150 g 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 mojej babci 30 g (SOJ) Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 631,2 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 381,7 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 135,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 2 187,3 Sól [g] 5,5
	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 kiszony 30 Por	Banan 1 Por	Zupa jarzynowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Roladka z kurczaka z brokułem duszona 130 g (JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z marchwi z rzodkwią 120 g (MLE) 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 kanapkowy 25g 1 Por (MLE) szynka mojej babci 30 g (SOJ) Papryka świeża 25 Por Roszponka 4 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 269,9 Białko ogółem [g] 125,1 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 293,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 105,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 2 599,1 Sól [g] 6,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-27 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) Szyńka 1 Por (SOJ) Ser topiony trójkąty 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por		Zupa jarzynowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pierogi z serem i truskawkami 190 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi z rzodkwią 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Warzywa gotowane w galarecie 150 g (JAJ, SEL) Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) ser żółty 20 g (MLE) szyńka mojej babci 20 g (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Papryka świeża 25 Por Roszponka 4 Por	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 274,6 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 317,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 94,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Sód [mg] 2 455,9 Sól [g] 6,2
	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szyńka 1 Por (SOJ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek zielony 30 Por		Zupa krem z białych warzyw 250 g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy duszony 120 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Pizza pieczona 130 g (GLU, JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szyńka 1 Por (SOJ) Rukola 4 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 545,4 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 364 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 103,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Sód [mg] 2 874,2 Sól [g] 7,1
2026-07-28 wtorek	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) Szyńka 1 Por (SOJ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami L 40 g (MLE) Pomidor 30 Por		Zupa krem z białych warzyw L 250 g (MLE, SEL) Gulasz duszony z fileta drobiowego 120 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g 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) Szyńka 1 Por (SOJ) Rukola 4 Por	Jabłko pieczone 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 215,9 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 346,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 101,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 2 207,9 Sól [g] 5,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-28 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek zielony 30 Por	kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1 Por (GLU, SOJ, MLE)	Zupa krem z białych warzyw 250 g (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy duszony 120 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 120 g (GLU) Buraczki gotowane bez cukru 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Kiwi 1 Por	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) Pomidor 30 Por Rukola 4 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 284,4 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 301,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 Sód [mg] 2 540,6 Sól [g] 6,3
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1(M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek zielony 30 Por		Zupa krem z białych warzyw 250 g (MLE, SEL) Gulasz duszony z fileta drobiowego 120 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Pizza wegetariańska pieczona 130 g (GLU, JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Rukola 4 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 461,7 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 364,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 104,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 2 493,2 Sól [g] 6,2
2026-07-29 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) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) Szynka 1 Por (SOJ) Sałata 1 Por Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por		Barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Kotlet mielony z kurczaka gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos myśliwski 100 g (GLU, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 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) kielbasa bukowa 30 g (GOR) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE)	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 645,9 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 346 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 122,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Sód [mg] 2 899,3 Sól [g] 7,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-29 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) Pasta jajeczna z koperkiem 30 g (JAJ, GOR) Szyńka 1 Por (SOJ) Sałata 1 Por Pomidor 30 Por		Barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Kotlet mielony z kurczaka gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Marchewki gotowane 120 g (MLE) Brokuł gotowany 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Lekka zielona sałatka L 100 g (JAJ) Kol. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) ser kanapkowy 150g 30 g (MLE)	Banan 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 536,4 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 334,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 118,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Sód [mg] 2 568,7 Sól [g] 6,4
	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) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) Szyńka 1 Por (SOJ) Sałata 1 Por Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por	Banan 1 Por	Barszcz czysty 250 ml (SEL) Kotlet mielony z kurczaka gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos myśliwski 50 g (GLU, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Smoothie szpinakowe z jogurtem 220 g (MLE)	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)	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 409,8 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 294 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 123 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 2 649,2 Sól [g] 6,7
	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) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) Szyńka 1 Por (SOJ) Sałata 1 Por Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por		Barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Kotlet mielony z kurczaka gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos myśliwski 100 g (GLU, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 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) ser żółty 30 g (MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE)	Banan 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 682,8 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 345,7 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 122,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Sód [mg] 2 928,7 Sól [g] 7,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-30 czwartek	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 smażony 30 g Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Roszponka 4 Por Pomidor 30 Por		Krupnik jęczmienny 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet schabowy smażony 150 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g Kapusta czerwona gotowana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) południca sopocka 30 g (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) pasztet drobiowy wykwinny 40 g (GLU, JAJ, SEL) Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Pomidor z cebulką 30 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 368,8 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 322 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 2 484 Sól [g] 6,2
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenno, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Roszponka 4 Por Pomidor 30 Por Dżem 25 g		Krupnik jęczmienny 250 ml (GLU, MLE, SEL) Schab duszony z warzywami 120 g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Sałata z pomidorem 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g Kefir 200 g (MLE)		Ryż zapiekany z jabłkami 150 g (MLE) Sos waniliowy 100 ml (GLU, MLE) Kol. chleb mazowiecki, pszenno, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) południca sopocka 30 g (SOJ) Pomidor 30 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 561,1 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 390,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 123,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Sód [mg] 2 235,6 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) Ser smażony 30 g Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Roszponka 4 Por Pomidor 30 Por	Jabłko 150 Por	Krupnik jęczmienny 250 ml (GLU, MLE, SEL) Schab duszony z warzywami 120 g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Kapusta czerwona gotowana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Kefir 200 g (MLE)	Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) południca sopocka 30 g (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) pasztet drobiowy wykwinny 40 g (GLU, JAJ, SEL) Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Pomidor z cebulką 30 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 993,4 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 257,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Sód [mg] 2 210 Sól [g] 5,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-30 czwartek	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa		Zupa mleczna z lanymi kluskami 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser smażony 30 g Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Roszponka 4 Por Pomidor 30 Por		Krupnik jęczmienny 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet warzywny smażony 90 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Kapusta czerwona gotowana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g Kefir 200 g (MLE)		Ryż zapiekany z jabłkami 150 g (MLE) Sos waniliowy 100 ml (GLU, MLE) Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Pomidor z cebulką 30 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 614,8 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 403 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 113,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Sód [mg] 2 326 Sól [g] 5,8
	2026-07-31 piątek	Dieta Podstawowa - kod 1	Kakao 250 g (MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Jajecznica smażona ze szczypiorkiem 140 g (JAJ, MLE) ser kanapkowy 150g 30 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por Salata 1 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) Ser żółty 1 Por (MLE) Ryba w pomidorach 30 g (GLU, RYB, GOR)	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 579,7 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 311,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 112,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Sód [mg] 2 113,8 Sól [g] 5,3
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) Jajecznica na parze 140 g (JAJ) ser kanapkowy 150g 30 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por Salata 1 Por		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 Sok pomidorowy 300 ml		Salatka wiosenna L 150 g (JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Szynka 1 Por (SOJ)	Jabłko pieczone z marmoladą 160 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 522,7 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 332,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 128,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Sód [mg] 2 701,4 Sól [g] 6,8	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-31 piątek	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) ser kanapkowy 150g 30 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por Sałata 1 Por	kanapka z masłem i serem żółtym z sałatą 1 Por (GLU, 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	Sok pomidorowy 300 ml	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) Ryba w pomidorach 30 g (GLU, RYB, GOR)	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 376,6 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 111,2 Węglowodany ogółem [g] 242,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,7 Sód [mg] 2 962,8 Sól [g] 7,4
	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) ser kanapkowy 150g 30 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por Sałata 1 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) Ser żółty 1 Por (MLE) Ryba w pomidorach 30 g (GLU, RYB, GOR)	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 572,8 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 310,5 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 112,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 Sód [mg] 2 113,5 Sól [g] 5,3

Oznaczenia alergenów:

GLU	- Zboża zawierające glute,
SKR	- Skorupiaki i pochodne,
JAJ	- Jaja i pochodne,
RYB	- Ryby i pochodne,
OZI	- Orzechy ziemne i pochodne,
SOJ	- Soja i pochodne,
MLE	- Mleko i pochodne,
ORZ	- Orzechy,
SEL	- Seler i pochodne,
GOR	- Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ	- Nasiona sezamu i pochodne,
S02	- Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB	- Łubin i produkty pochodne,
MCK	- Mięczaki i pochodne,