

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-21 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) Ser żółty 1 Por (MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Papryka świeża 25 Por Marmolada 25 g		Zupa pieczarkowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Filet rybny smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g Sałatka wiosenna 150 g (JAJ, MLE, GOR) 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 150g 30 g (MLE) Pomidor 30 Por Rukola 4 Por	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 629,5 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 357,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 90,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 2 657,9 Sól [g] 6,7
	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) Serek śremski 40 g (MLE) południca drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 30 Por Rzodkiewki 1 Por Marmolada 25 g		Zupa koperkowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Filet rybny pieczony 100 g (RYB, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Sałata z pomidorem 150 g (MLE) Marchewki gotowane 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Ryż zapiekany z jabłkami 150 g (MLE) Sos waniliowy 100 ml (GLU, MLE) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) ser kanapkowy 150g 30 g (MLE) pomidory 50 g Rukola 4 Por	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 322,4 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 367,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 121,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 2 060,2 Sól [g] 5,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-21 piątek	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) ser żółty 25 g (MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Papryka świeża 25 Por	Smoothie szpinakowe z jogurtem 220 g (MLE)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Filet rybny pieczony 100 g (RYB, SEL) Sos pietruszkowy 50 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Sałatka wiosenna 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Jabłko 150 Por	Salatka z ciecierzycy z kiszonym ogórkiem 100 g (JAJ) Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) ser kanapkowy 150g 30 g (MLE) Ryba w pomidorach 30 g (GLU, RYB, GOR) Pomidor 30 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 072,7 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 240,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Sód [mg] 2 231 Sól [g] 5,7
	Dieta Ubogopurynowa	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Rzodkiewki 1 Por Papryka świeża 25 Por Marmolada 25 g		Zupa koperkowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Filet rybny pieczony 100 g (RYB, SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Sałatka wiosenna 150 g (JAJ, MLE, GOR) 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 150g 30 g (MLE) Pomidor 30 Por Rukola 4 Por	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 457,4 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 337,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 90,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Sód [mg] 2 597,7 Sól [g] 6,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-22 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 kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek zielony 30 Por		Zupa jarzynowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gołąbek z mięsem i kaszą jęczmienną duszony 150 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Sałatka z kiszzonego ogórka 80 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) kielbasa bukowa 30 g (GOR) Pasta twarogowa z rybą 40 g (GLU, RYB, MLE, GOR) Pomidor 30 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 455,3 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 349,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 90,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Sód [mg] 2 981,9 Sól [g] 7,5
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z lanymi kluskami 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) pomidory 50 g Koktajl mleczno-owocowy 250 g (MLE)		Zupa ziemniaczana - krem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Schab duszony z warzywami 120 g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Kalafior gotowany 130 g (GLU, MLE) Sałata z jogurtem naturalnym 100 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka warzywna z makaronem L 200 g (GLU, JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) połędwica sopocka 30 g (SOJ) Twarożek 40 Por (MLE) Pomidor 30 Por	Jabłko pieczone z marmoladą 160 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 594,2 Białko ogółem [g] 124,6 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 383,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 118,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Sód [mg] 2 493,3 Sól [g] 6,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-22 sobota	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 30 Por Ogórek zielony 30 Por	kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1 Por (GLU, SOJ, MLE)	Zupa jarzynowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gołąbek z mięsem i kaszą jęczmienną duszony 150 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Sałatka z kiszzonego ogórka 80 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Banan 1 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) kielbasa bukowa 30 g (GOR) Pasta twarogowa z rybą 40 g (GLU, RYB, MLE, GOR) Pomidor 30 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 459,8 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 335,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 suma cukrów prostych [g] 98,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 Sód [mg] 3 100,4 Sól [g] 7,7
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek zielony 30 Por		Zupa jarzynowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gołąbek z mięsem i kaszą jęczmienną duszony 150 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Sałatka z kiszzonego ogórka 80 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 żółty 1 Por (MLE) Pasta twarogowa z rybą 40 g (GLU, RYB, MLE, GOR) Pomidor 30 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 492,2 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 349,4 Błonnik pokarmowy [g] 38 suma cukrów prostych [g] 90,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Sód [mg] 3 011,3 Sól [g] 7,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-23 niedziela	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa budyniowa 225 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka mojej babci 30 g (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Sałata 1 Por Papryka konserwowa 25 Por (GOR)		Zupa krem z białych warzyw 250 g (MLE, SEL) Rumsztyk smażony z cebulą 100 g (GLU) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka z Wielichowa 30 g Ser żółty 1 Por (MLE) Paszтет wieprzowy 1 Por (GLU, SOJ, SEL) Ogórek kiszony 30 Por Pomidor z cebulką 30 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 297,6 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 297,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 97,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 2 625,8 Sól [g] 6,5
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa budyniowa 225 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) szynka mojej babci 30 g (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Sałata 1 Por Kiwi 1 Por		Zupa krem z białych warzyw L 250 g (MLE, SEL) Pulpet mielony gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka wiosenna L 150 g (JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) szynka z Wielichowa 30 g ser kanapkowy 150g 30 g (MLE)	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 211 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 317 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 106 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 2 345,2 Sól [g] 5,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-23 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa budyniowa C 225 ml (GLU, MLE) Śn. chleb wielozłazmisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) szynka mojej babci 30 g (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Sałata 1 Por Papryka konserwowa 25 Por (GOR)	Owsianka z jabłkami i cynamonem 150 g (GLU, MLE)	Zupa krem z białych warzyw 250 g (MLE, SEL) Pulpet mielony gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Buraczki gotowane bez cukru 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Kiwi 1 Por	Kol. chleb wielozłazmisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) szynka z Wielichowa 30 g ser żółty 20 g (MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Ogórek kiszony 30 Por Pomidor z cebulką 30 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 058 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 277 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 85,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Sód [mg] 2 376,2 Sól [g] 5,9
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa budyniowa 225 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazmisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka mojej babci 20 g (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Sałata 1 Por Papryka konserwowa 25 Por (GOR) Kiwi 1 Por		Zupa krem z białych warzyw 250 g (MLE, SEL) Pulpet mielony gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka wiosenna L 150 g (JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, wielozłazmisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka z Wielichowa 20 g Ser żółty 1 Por (MLE) Ogórek kiszony 30 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 278,5 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 317,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 106,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 2 569,6 Sól [g] 6,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-24 poniedziałek	Dieta Podstawowa - kod 1	Kakao 250 g (MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Kielbaski cienkie grzane 120 g (GLU, MLE, GOR, S02) ser kanapkowy 150g 30 g (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR)		Barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Jajko sadzone ze szczypiorkiem 70 g (JAJ, MLE) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy 250 g		Racuchy pieczone z jabłkami 170 g (GLU, JAJ) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (S0J) Papryka świeża 25 Por Roszponka 4 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 679,2 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 404,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 137,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 3 132,8 Sól [g] 7,8
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (S0J) ser kanapkowy 150g 30 g (MLE) Pomidor 30 Por Jabłko pieczone 150 g		Barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Jajko sadzone 70 g (JAJ, MLE) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Marchew gotowana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Racuchy pieczone z jabłkami 170 g (GLU, JAJ) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (S0J) Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 482,8 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 412,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 146,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 2 291 Sól [g] 5,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-24 poniedziałek	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) Kielbaski cienkie grzane C 60 g (GLU, MLE, GOR, S02) ser kanapkowy 150g 30 g (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR)	Jabłko pieczone 150 g	Barszcz czysty 250 ml (SEL) Jajko sadzone ze szczypiorkiem 70 g (JAJ, MLE) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Banan 1 Por	Ryba z warzywami w galarecie 150 g (JAJ, RYB, SEL) Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szyńka 1 Por (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Papryka świeża 25 Por Roszponka 4 Por	Sok pomidorowy 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 000 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 267,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 109 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 3 026,8 Sól [g] 7,6
	Dieta Ubogopłynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopłynowa	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka gotowana Słowiańska 20 g (SOJ) ser kanapkowy 150g 30 g (MLE) ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR)		Barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Jajko sadzone ze szczypiorkiem 70 g (JAJ, MLE) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy 250 g		Racuchy pieczone z jabłkami 170 g (GLU, JAJ) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Papryka świeża 25 Por Pomidor 30 Por Roszponka 4 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 554,6 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 399,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 135,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 2 134,4 Sól [g] 5,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-25 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) schab kanapkowy 30 g (SOJ) Ser smażony 30 g Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por		Zupa neapolitańska 250 ml (GLU, MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g (SEL) Sos rumiany 100 g (GLU) Pyzy drożdżowe na parze 130 g (GLU, JAJ) Kapusta czerwona gotowana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) połędwica sopocka 30 g (SOJ) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) Twarożek 40 Por (MLE) Pomidor 30 Por Rzodkiewki 1 Por Sałata 1 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 549,8 Białko ogółem [g] 137,9 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 304,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2 Sód [mg] 2 924,7 Sól [g] 7,3
	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) schab kanapkowy 30 g (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Dżem 25 g		Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, 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, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) połędwica sopocka 30 g (SOJ) Pasta jajeczna z koperkiem 30 g (JAJ, GOR) Twarożek 40 Por (MLE) Pomidor 30 Por Rzodkiewki 1 Por Sałata 1 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 446,4 Białko ogółem [g] 129,9 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 314,8 Błonnik pokarmowy [g] 18 suma cukrów prostych [g] 84,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Sód [mg] 2 428,2 Sól [g] 6,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-25 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bez cukru 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb wielozłazmisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) schab kanapkowy 30 g (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por	kanapka z masłem, wędliną i sałatą 1 Por (GLU, SOJ, MLE)	Zupa neapolitańska 250 ml (GLU, MLE, SEL) Szyńska wieprzowa duszona 100 g (SEL) Sos rumiany 50 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) Kapusta czerwona gotowana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Jabłko 150 Por	Kol. chleb wielozłazmisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) połędwica sopocka 30 g (SOJ) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) Twarożek 40 Por (MLE) Pomidor 30 Por Rzodkiewki 1 Por Sałata 1 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 313,1 Białko ogółem [g] 125,8 Tłuszcz [g] 96,4 Węglowodany ogółem [g] 249,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47 Sód [mg] 2 810,9 Sól [g] 7
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazmisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) schab kanapkowy 20 g (SOJ) Ser smażony 30 g Pomidor 30 Por Ogórek kiszony 30 Por Dżem 25 g		Zupa neapolitańska 250 ml (GLU, MLE, SEL) Szyńska wieprzowa duszona 100 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Pyzy drożdżowe na parze 130 g (GLU, JAJ) Kapusta czerwona gotowana 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wielozłazmisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) połędwica sopocka 30 g (SOJ) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ, GOR) Twarożek 40 Por (MLE) Pomidor 30 Por Rzodkiewki 1 Por Sałata 1 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 621,2 Białko ogółem [g] 136,4 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 87,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4 Sód [mg] 2 836,2 Sól [g] 7,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-26 środa	Dieta Podstawowa - kod 1	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka dębowa 30 g (SOJ) Ser żółty 1 Por (MLE) Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Papryka świeża 25 Por		Zupa ogórkowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Naleśniki smażone z serem 350 g (GLU, JAJ, MLE) Sos owocowy 100 g Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka kalafiorowa 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) kielbasa krakowska parzona 30 g Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE)	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 429,9 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 308,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 112,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Sód [mg] 2 598,5 Sól [g] 6,5
	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 1 Por (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Koktajl mleczno-owocowy 250 g (MLE)		Krupnik jęczmienny 250 ml (GLU, MLE, SEL) Naleśniki lekkostrawne z serem 350 g (GLU, JAJ, MLE) Sos owocowy 100 g Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka warzywna z ryżem L 180 g (JAJ, MLE, SEL) Kol. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) ser kanapkowy 150g 20 g (MLE) Pomidor 30 Por	Nektaryna 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 402,5 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 352 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 122,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 2 087,5 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-26 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kawa Inka z mlekiem bez cukru 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb wielozłazmisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) szynka dębowa 30 g (SOJ) ser żółty 25 g (MLE) Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Papryka świeża 25 Por	Koktajl mleczno-owocowy bez cukru 250 g (MLE)	Zupa ogórkowa 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	Nektaryna 100 g	Salatka kalafiorowa 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb wielozłazmisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE)	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 959,9 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 228,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Sód [mg] 2 463,8 Sól [g] 6,1
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazmisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) szynka gotowana Słowiańska 20 g (SOJ) Ser żółty 1 Por (MLE) Ogórek konserwowy 30 Por (GOR) Papryka świeża 25 Por Koktajl mleczno-owocowy 250 g (MLE)		Zupa ogórkowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Naleśniki smażone z serem 350 g (GLU, JAJ, MLE) Sos owocowy 100 g Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka kalafiorowa 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wielozłazmisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) połędwica drobiowa 25 g (GLU, SOJ, MLE) ser kanapkowy 150g 30 g (MLE)	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 515,2 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 332,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 131,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Sód [mg] 2 589 Sól [g] 6,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-27 czwartek	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) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Ogórek zielony 30 Por Pomidor 30 Por		Kapuśniak z kiszanej kapusty z kielbasą 250 ml (GLU, SEL) Kotlet mielony z kurczaka gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Kalafior gotowany 130 g (GLU, MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) kielbasa zielonogórska 30 g (SOJ, SEL, GOR) Serek śremski 40 g (MLE) pasztet drobiowy wykwinny 40 g (GLU, JAJ, SEL) Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 393,1 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 315 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 92,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Sód [mg] 2 783,5 Sól [g] 6,9
	Dieta Łatwostrawna - 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) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por		Zupa koperkowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet mielony z kurczaka gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Kalafior gotowany 130 g (GLU, 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) schab kanapkowy 30 g (SOJ) Serek śremski 35 g (MLE) pomidory 50 g	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 599,8 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 391,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 124,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Sód [mg] 2 332,3 Sól [g] 5,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-27 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 wielozłazmisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Ogórek zielony 30 Por Pomidor 30 Por	Kefir 200 g (MLE)	Kapuśniak z kiszanej kapusty z kielbasą 250 ml (GLU, SEL) Kotlet mielony z kurczaka gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Kalafior gotowany 130 g (GLU, MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Jabłko 150 Por	Kol. chleb wielozłazmisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) kielbasa zielonogórska 30 g (SOJ, SEL, GOR) Serek śremski 40 g (MLE) pasztet drobiowy wykwinny 35 g (GLU, JAJ, SEL) Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 121,9 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 253,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Sód [mg] 2 518,8 Sól [g] 6,3
	Dieta Ubogopurynowa	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłazmisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Ogórek zielony 30 Por Pomidor 30 Por		Kapuśniak z kiszanej kapusty bez kielbasy 250 ml (GLU, SEL) Kotlet mielony z kurczaka gotowany 90 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Kalafior gotowany 130 g (GLU, MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Kol. chleb mazowiecki, wielozłazmisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Lekka zielona sałatka L 100 g (JAJ) Serek śremski 40 g (MLE) schab kanapkowy 20 g (SOJ) Rzodkiewki 1 Por ser żółty 20 g (MLE)	Arbuz 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 385,6 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 313,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 93,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Sód [mg] 2 592,9 Sól [g] 6,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-28 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) Twarożek 40 Por (MLE) Sałata 1 Por Pomidor 30 Por		Zupa jarzynowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pierogi z serem i szpinakiem 190 g (GLU, MLE) Sałatka wiosenna 150 g (JAJ, MLE, GOR) 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) Papryka konserwowa 25 Por (GOR)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 780,6 Białko ogółem [g] 120,9 Tłuszcz [g] 117 Węglowodany ogółem [g] 326,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 81,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,2 Sód [mg] 2 435 Sól [g] 6,1
	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) Sałata 1 Por Pomidor 30 Por		Zupa krem z białych warzyw 250 g (MLE, SEL) Pierogi z serem i truskawkami 190 g (GLU, MLE) Sałata z pomidorem 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka ziemniaczana L 240 g (JAJ, MLE, SEL) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Pomidor 30 Por	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 510,2 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 332,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 93,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 Sód [mg] 1 978,7 Sól [g] 5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-28 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) Twarożek 40 Por (MLE) Sałata 1 Por Pomidor 30 Por	kanapka z masłem i serem żółtym z sałatą 1 Por (GLU, MLE)	Zupa jarzynowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Roladka z kurczaka z brokułem duszona 130 g (JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Sałatka wiosenna 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Śliwki 150 g	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) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Papryka konserwowa 25 Por (GOR)	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 624,6 Białko ogółem [g] 129,2 Tłuszcz [g] 113,7 Węglowodany ogółem [g] 289,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50 Sód [mg] 2 870,4 Sól [g] 7,2
	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) Twarożek 40 Por (MLE) Sałata 1 Por Pomidor 30 Por		Zupa jarzynowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pierogi z serem i truskawkami 190 g (GLU, MLE) Sałatka wiosenna 150 g (JAJ, MLE, GOR) 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) Papryka konserwowa 25 Por (GOR)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 813,4 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 116,6 Węglowodany ogółem [g] 337 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 93,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46 Sód [mg] 2 423,7 Sól [g] 6,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-29 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) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Ser topiony plastry 1 Por (MLE) Ogórek kiszony 30 Por Pomidor 30 Por Dżem 25 g		Zupa krem brokułowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz węgierski duszony 120 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy 250 g		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	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 702,7 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 401,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 129,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 3 240,2 Sól [g] 8,1
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) pomidory 50 g Dżem 25 g		Zupa krem brokułowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz duszony z fileta drobiowego 120 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) Marchewki gotowane 120 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g		Lekka zielona sałatka L 100 g (JAJ) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE)	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 299,1 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 342 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 121,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 2 134,8 Sól [g] 5,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-29 sobota	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) południca drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Ogórek kiszony 30 Por Pomidor 30 Por	Smoothie szpinakowe z jogurtem 220 g (MLE)	Zupa krem brokułowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz węgierski duszony 120 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 120 g (GLU) Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wielowocowy bez cukru 250 g	Banan 1 Por	Lekka sałatka z surowych warzyw z serem feta 100 g (MLE) Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szyńka 1 Por (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE)	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 115,4 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 294,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 109,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 2 318,9 Sól [g] 5,9
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) południca drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Serek śremski 40 g (MLE) Ogórek kiszony 30 Por Pomidor 30 Por Dżem 25 g		Zupa krem brokułowa 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz duszony z fileta drobiowego 120 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) Surówka z białej kapusty z porem i marchewką 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot wielowocowy 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) Pomidor 30 Por Rukola 4 Por	Banan 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 671,5 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 403,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 131,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 2 613,1 Sól [g] 6,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-30 niedziela	Dieta Podstawowa - kod 1	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Parówki wieprzowe grzane 120 g (SOJ, GOR) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Rozszponka 4 Por		Rosół z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kurczak w potrawce gotowany 180 g (GLU, JAJ, MLE) Ryż gotowany 150 g Marchewka gotowana z groszkiem 150 g (MLE) Kompot wielowocowy 250 g Galaretka owocowa 150 g		Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser żółty 1 Por (MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Rzodkiewki 1 Por Ogórek zielony 30 Por Pomidor 30 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 585 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 112,8 Węglowodany ogółem [g] 290,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 87,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,1 Sód [mg] 3 069,8 Sól [g] 7,7
	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) polędwica sopocka 30 g (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Rozszponka 4 Por		Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kurczak w potrawce gotowany 180 g (GLU, JAJ, MLE) Ryż gotowany 150 g Marchew gotowana 150 g (MLE) Brokuł gotowany 150 g (MLE) Kompot wielowocowy 250 g Galaretka owocowa 150 g		Ryba z warzywami w galarecie L 150 g (JAJ, RYB, SEL) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Rzodkiewki 1 Por Pomidor 30 Por	Jabłko pieczone z marmoladą 160 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 323,3 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 302,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 98,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Sód [mg] 2 298,8 Sól [g] 5,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-30 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) Parówka wieprzowa grzana C 60 g (SOJ, GOR) Serek śremski 40 g (MLE) Pomidor 30 Por Rozzponka 4 Por	Sok pomidorowy 300 ml	Rosół z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kurczak w potrawce gotowany 180 g (GLU, JAJ, MLE) Ryż gotowany 120 g Marchewka gotowana z groszkiem 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Arbuz 250 g	Ryba z warzywami w galarecie 150 g (JAJ, RYB, SEL) Kol. chleb wielozłarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C 1 Por (GLU, MLE) Szyinka 1 Por (SOJ) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Rzodkiewki 1 Por Ogórek zielony 30 Por Pomidor 30 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 190,2 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 237 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Sód [mg] 2 879,1 Sól [g] 7,1
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Kawa Inka z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) połędwica sopocka 20 g (SOJ) Serek śremski 40 g (MLE) ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 30 Por Rozzponka 4 Por		Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kurczak w potrawce gotowany 180 g (GLU, JAJ, MLE) Ryż gotowany 150 g Marchewka gotowana z groszkiem 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy 250 g Galaretka owocowa 150 g		Ryba z warzywami w galarecie L 150 g (JAJ, RYB, SEL) Kol. chleb mazowiecki, wielozłarnisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 1 Por (MLE) Ser kanapkowy 25g 1 Por (MLE) Rzodkiewki 1 Por Ogórek zielony 30 Por Pomidor 30 Por	Jabłko 150 Por	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 379,8 Białko ogółem [g] 124,1 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 288,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 88,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 Sód [mg] 2 347,9 Sól [g] 5,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-31 poniedziałek	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) Szynka 1 Por (SOJ) Ser smażony 30 g Papryka świeża 25 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR)		Zupa neapolitańska 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet jajeczny smażony 80 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka z brokuła z makaronem 200 g (GLU, JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wieloziaisty, masło 15g, herbata z cytryną 1 Por (GLU, MLE) kielbasa bukowa 30 g (GOR) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLE) Pomidor 30 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 762,8 Białko ogółem [g] 123,2 Tłuszcz [g] 108,7 Węglowodany ogółem [g] 337,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 85,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47 Sód [mg] 3 306,5 Sól [g] 8,3
	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 Nektaryna 100 g		Zupa owocowa z makaronem 250 g (GLU) Jajko sadzone 70 g (JAJ, MLE) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy 250 g		Salatka wiosenna L 150 g (JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L 1 Por (GLU, MLE) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami L 40 g (MLE)	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 219,5 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 330,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 117 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 2 305,2 Sól [g] 5,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-31 poniedziałek	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) Ser smażony 30 g Papryka świeża 25 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR)	kanapka z masłem, wędliną i kiszonym ogórkiem 1 Por (GLU, SOJ, MLE)	Zupa neapolitańska 250 ml (GLU, MLE, SEL) Jajko sadzone ze szczypiorkiem 70 g (JAJ, MLE) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Buraczki gotowane bez cukru 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 g	Śliwki 150 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) kielbasa bukowa 30 g (GOR) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 40 g (MLE) Pomidor 30 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 402,2 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 271 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,9 Sód [mg] 3 396,5 Sól [g] 8,5
	Dieta Ubogopłynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopłynowa	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) Ser smażony 30 g Papryka świeża 25 Por Ogórek konserwowy 30 Por (GOR)		Zupa neapolitańska 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet jajeczny smażony 80 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki duszone 250 g (MLE) Buraczki gotowane 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) poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 50 g (MLE) Pomidor 30 Por	Jogurt naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 736,4 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 105,6 Węglowodany ogółem [g] 337,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 85,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,8 Sód [mg] 3 221,8 Sól [g] 8,1

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,