

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

2026-08-01 sobota	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną (GLU, MLE) szynka gotowana Słowiańska (SOJ) Serek śremski (MLE) Pomidor Ogórek zielony Koktajl mleczno-owocowy (MLE)		Zupa neapolitańska (GLU, MLE, SEL) Pulpet mielony gotowany (GLU, JAJ) Sos koperkowy (GLU, MLE) Ziemniaki duszone (MLE) Surówka z kiszzonej kapusty Kompot wieloowocowy		Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną (GLU, MLE) kielbasa zielonogórska (SOJ, SEL, GOR) Ser kanapkowy 25g (MLE) Ser żółty (MLE) Ogórek kiszony Pomidor Dżem	Arbuz	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 467,8 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 334,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 116,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 Sód [mg] 3 061,6 Sól [g] 7,7
	Dieta Ubogoenergetyczna - kod 8	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bez cukru (GLU, MLE) Śn. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N (GLU, MLE) szynka gotowana Słowiańska (SOJ) Serek śremski (MLE) Pomidor Ogórek zielony Koktajl mleczno-owocowy bez cukru (MLE)		Zupa neapolitańska (GLU, MLE, SEL) Pulpet mielony gotowany (GLU, JAJ) Ziemniaki duszone (MLE) Surówka z kiszzonej kapusty Kompot wieloowocowy bez cukru Jabłko		Kol. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N (GLU, MLE) kielbasa zielonogórska (SOJ, SEL, GOR) Ser kanapkowy 25g (MLE) Ogórek kiszony Pomidor	Arbuz	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 670,5 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 52,9 Węglowodany ogółem [g] 222,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 2 436,9 Sól [g] 6,1
2026-08-02 niedziela	Dieta Podstawowa - kod 1	Kawa Inka z mlekiem (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną (GLU, MLE) kielbasa bukowa (GOR) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (JAJ, GOR) Sałata Papryka świeża Ogórek konserwowy (GOR)		Rosół z makaronem (GLU, MLE, SEL) Kurczak w potrawce gotowany (GLU, JAJ, MLE) Ryż gotowany Marchewka gotowana z groszkiem (MLE) Kompot wieloowocowy Galaretką owocowa		Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną (GLU, MLE) Szynka (SOJ) Pasta twarogowa z rybą (GLU, RYB, MLE, GOR) Ser smażony Pomidor z cebulką	Jogurt owocowy (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 495,1 Białko ogółem [g] 126,1 Tłuszcz [g] 101,9 Węglowodany ogółem [g] 280,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6 Sód [mg] 2 722,2 Sól [g] 6,9

2026-08-02 niedziela

Dieta Łatwostrawna - kod 2	Kawa Inka z mlekiem (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L (GLU, MLE) szynka konserwowa (GLU, SOJ, SEL) Pasta jajeczna z koperkiem (JAJ, GOR) Sałata Pomidor		Zupa koperkowa z makaronem (GLU, MLE, SEL) Kurczak w potrawce gotowany (GLU, JAJ, MLE) Ryż gotowany Marchew gotowana (MLE) Kompot wieloowocowy Galaretką owocowa		Salatka warzywna z makaronem L (GLU, JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L (GLU, MLE) Szynka (SOJ) Twarożek (MLE) Pomidor	Jogurt owocowy (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 485,4 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 304,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Sód [mg] 2 425,4 Sól [g] 6,1
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kawa Inka z mlekiem bez cukru (GLU, MLE) Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C (GLU, MLE) kiełbasa bukowa (GOR) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (JAJ, GOR) Sałata Papryka świeża Ogórek konserwowy (GOR)	Banan	Rosół z makaronem (GLU, MLE, SEL) Kurczak w potrawce gotowany (GLU, JAJ, MLE) Ryż gotowany Marchewka gotowana z groszkiem (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru	Jabłko	Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C (GLU, MLE) Szynka (SOJ) Pasta twarogowa z rybą (GLU, RYB, MLE, GOR) Ser smażony Pomidor z cebulką	Jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 461,9 Białko ogółem [g] 125,7 Tłuszcz [g] 102,7 Węglowodany ogółem [g] 272,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 94,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,8 Sód [mg] 2 527,5 Sól [g] 6,3
Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Kawa Inka z mlekiem (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną (GLU, MLE) szynka konserwowa (GLU, SOJ, SEL) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (JAJ, GOR) ser kanapkowy 150g (MLE) Sałata Papryka świeża Ogórek konserwowy (GOR)		Zupa koperkowa z makaronem (GLU, MLE, SEL) Kurczak w potrawce gotowany (GLU, JAJ, MLE) Ryż gotowany Marchew gotowana (MLE) Kompot wieloowocowy Galaretką owocowa		Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną (GLU, MLE) Szynka (SOJ) Pasta twarogowa z rybą (GLU, RYB, MLE, GOR) Ser smażony Pomidor z cebulką	Jogurt owocowy (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 394,9 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 96,4 Węglowodany ogółem [g] 273,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,4 Sód [mg] 2 620,2 Sól [g] 6,6

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

2026-08-02 niedziela	Dieta Ubogoenergetyczna - kod 8	Kawa Inka z mlekiem bez cukru (GLU, MLE) Śn. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N (GLU, MLE) szynka konserwowa (GLU, SOJ, SEL) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (JAJ, GOR) Sałata Papryka świeża Ogórek konserwowy (GOR)		Zupa koperkowa z makaronem (GLU, MLE, SEL) Kurczak w potrawce gotowany (GLU, JAJ, MLE) Ryż gotowany Marchewka gotowana z groszkiem (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru Jabłko		Kol. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N (GLU, MLE) Szynka (SOJ) Pasta twarogowa z rybą (GLU, RYB, MLE, GOR) Pomidor z cebulką	Jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 726,6 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 186,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Sód [mg] 2 087,5 Sól [g] 5,2
	Dieta Podstawowa - kod 1	Kakao (MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną (GLU, MLE) Parówki wieprzowe grzane (SOJ, GOR) Serek śremski (MLE) Pomidor Ogórek kiszony		Zupa pomidorowa z ryżem (MLE, SEL) Kotlet jajeczny smażony (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane Surówka z białej kapusty z porem i marchewką (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy		Salatka z brokuła z makaronem (GLU, JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną (GLU, MLE) Szynka (SOJ) Ser kanapkowy 25g (MLE) Pomidor	Jabłko	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 787,8 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 120,2 Węglowodany ogółem [g] 334,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 93,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,7 Sód [mg] 3 554,7 Sól [g] 8,9
	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Kawa Inka z mlekiem (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15, herbata z cytryną L (GLU, MLE) południca drobiowa (GLU, SOJ, MLE) Serek śremski (MLE) Pomidor Dżem		Zupa pomidorowa z ryżem (MLE, SEL) Jajko sadzone (JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane Brokuł gotowany (MLE) Marchewki gotowane (MLE) Kompot wieloowocowy		Lekka zielona sałatka L (JAJ) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L (GLU, MLE) Szynka (SOJ) ser kanapkowy 150g (MLE)	Jabłko pieczone	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 078,1 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 293,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 99,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 2 243,5 Sól [g] 5,5

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

2026-08-03 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kakao bez cukru (MLE) Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C (GLU, MLE) Parówka wieprzowa grzana C (SOJ, GOR) Serek śremski (MLE) Pomidor Ogórek kiszony	kanapka z masłem, wędliną i sałatą (GLU, SOJ, MLE)	Zupa pomidorowa czysta (GLU, MLE, SEL) Jajko sadzone ze szczypiorkiem (JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane Surówka z białej kapusty z poriem i marchewką (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy bez cukru	Kefir (MLE)	Salatka z brokuła C (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C (GLU, MLE) Szynka (SOJ) Ser kanapkowy 25g (MLE) Pomidor	Jabłko	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 180,8 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 100,5 Węglowodany ogółem [g] 238,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,9 Sód [mg] 3 068,3 Sól [g] 7,7
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Kawa Inka z mlekiem (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną (GLU, MLE) połudwica drobiowa (GLU, SOJ, MLE) Serek śremski (MLE) Pomidor Ogórek kiszony Dżem		Zupa pomidorowa z ryżem (MLE, SEL) Kotlet jajeczny smażony (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane Surówka z białej kapusty z poriem i marchewką (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy		Salatka z brokuła z makaronem (GLU, JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną (GLU, MLE) Szynka (SOJ) Ser kanapkowy 25g (MLE) Pomidor	Jabłko	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 458 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 337,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 105,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 2 712,1 Sól [g] 6,8
	Dieta Ubogoenergetyczna - kod 8	Kakao bez cukru (MLE) Śn. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N (GLU, MLE) Parówka wieprzowa grzana C (SOJ, GOR) Serek śremski (MLE) Pomidor Ogórek kiszony		Zupa pomidorowa czysta (GLU, MLE, SEL) Jajko sadzone ze szczypiorkiem (JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane Surówka z białej kapusty z poriem i marchewką (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy bez cukru Kefir (MLE)		Salatka z brokuła C (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N (GLU, MLE) Szynka (SOJ) Pomidor	Jabłko	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 558,3 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 178,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Sód [mg] 2 476,7 Sól [g] 6,2

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

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

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

2026-08-04 wtorek	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z kaszką manną z sokiem (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną (GLU, MLE) Ser kanapkowy 25g (MLE) Ser żółty (MLE) Papryka świeża Pomidor Roszponka		Zupa krem z białych warzyw (MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona (SEL) Sos koperkowy (GLU, MLE) Kopytka ziemniaczane gotowane (GLU, JAJ) Buraczki gotowane Kompot wieloowocowy		Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną (GLU, MLE) połędwica sopocka (SOJ) Twarożek (MLE) Jajko gotowane na miękko (JAJ) Ogórek konserwowy (GOR) Pomidor Sałata	Banan	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 557,9 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 361,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 122,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Sód [mg] 2 332,2 Sól [g] 5,8
	Dieta Ubogoenergetyczna - kod 8	Zupa mleczna z kaszką manną z musem owocowym bez cukru (GLU, MLE) Śn. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N (GLU, MLE) szynka gotowana Słowiańska (SOJ) ser żółty (MLE) Papryka świeża Pomidor Roszponka Banan		Zupa krem z białych warzyw (MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona (SEL) Sos koperkowy (GLU, MLE) Kasza gryczana gotowana Buraczki gotowane bez cukru Kompot wieloowocowy bez cukru Sok pomidorowy		Kol. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N (GLU, MLE) połędwica sopocka (SOJ) Jajko gotowane na miękko (JAJ) Ogórek konserwowy (GOR) Pomidor Sałata	Jabłko	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 778,6 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 48,3 Węglowodany ogółem [g] 258,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 102,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Sód [mg] 2 459,7 Sól [g] 6,1
	Dieta Podstawowa - kod 1	Kawa Inka z mlekiem (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną (GLU, MLE) Szynka (SOJ) Ser kanapkowy 25g (MLE) Rzodkiewki Ogórek zielony Pomidor Dżem		Barszcz ukraiński (GLU, SEL) Gołąbek z mięsem i kaszą jęczmienną duszony (GLU, JAJ) Sos pomidorowy (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane Kalafior gotowany (GLU, MLE) Kompot wieloowocowy		Salatka wiosenna (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną (GLU, MLE) Ser żółty (MLE) szynka z Wielichowa	Jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 351,1 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 342 Błonnik pokarmowy [g] 38 suma cukrów prostych [g] 110,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Sód [mg] 2 578,4 Sól [g] 6,4

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

2026-08-05 środa	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Kawa Inka z mlekiem (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15g, herbata z cytryną L (GLU, MLE) Szynka (SOJ) Ser kanapkowy 25g (MLE) Rzodkiewki Pomidor Dżem		Barszcz czerwony z makaronem (GLU, SEL) Roladka z kurczaka z brokułem duszona (JAJ, MLE) Sos pomidorowy (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane Kalafior gotowany (GLU, MLE) Kompot wieloowocowy		Salatka wiosenna L (JAJ, MLE) Kol. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15g, herbata z cytryną L (GLU, MLE) Serek śremski (MLE) szynka z Wielichowa	Jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 259,6 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 308,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 98,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 2 655,6 Sól [g] 6,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kawa Inka z mlekiem bez cukru (GLU, MLE) Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C (GLU, MLE) Szynka (SOJ) Ser kanapkowy 25g (MLE) Rzodkiewki Ogórek zielony Pomidor	Kiwi	Barszcz ukraiński (GLU, SEL) Gołąbek z mięsem i kaszą jęczmienną duszony (GLU, JAJ) Sos pomidorowy (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane Kalafior gotowany (GLU, MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru	Jabłko	Salatka wiosenna (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C (GLU, MLE) Ser żółty (MLE) szynka z Wielichowa	Jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 064,3 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 281,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 81,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 2 307,8 Sól [g] 5,7
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Kawa Inka z mlekiem (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną (GLU, MLE) Szynka (SOJ) Ser kanapkowy 25g (MLE) Rzodkiewki Ogórek zielony Pomidor Dżem		Barszcz czerwony z makaronem (GLU, SEL) Gołąbek z mięsem i kaszą jęczmienną duszony (GLU, JAJ) Sos pomidorowy (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane Kalafior gotowany (GLU, MLE) Kompot wieloowocowy		Salatka wiosenna (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną (GLU, MLE) Ser żółty (MLE) Serek śremski (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 357,2 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 336,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 107,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Sód [mg] 2 371,2 Sól [g] 6

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

2026-08-05 środa	Dieta Ubogoenergetyczna - kod 8	Kawa Inka z mlekiem bez cukru (GLU, MLE) Śn. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N (GLU, MLE) szynka gotowana Słowiańska (SOJ) ser kanapkowy 150g (MLE) Rzodkiewki Ogórek zielony Pomidor Kiwi		Barszcz ukraiński (GLU, SEL) Gołąbek z mięsem i kaszą jęczmienną duszony (GLU, JAJ) Sos pomidorowy (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane Kalafior gotowany (GLU, MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru Jabłko		Salatka wiosenna (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N (GLU, MLE) szynka z Wielichowa	Jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 635,1 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 45 Węglowodany ogółem [g] 249,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Sód [mg] 1 871,9 Sól [g] 4,7
	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną (GLU, MLE) Szynka (SOJ) Serek śremski (MLE) Papryka konserwowa (GOR) Pomidor z cebulką Rukola		Zupa ogórkowa (GLU, MLE, SEL) Placki ziemniaczane smażone (GLU, JAJ) Sos myśliwski z mięsem (GLU, MLE, SEL, GOR) Surówka z kapusty pekińskiej (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy		Kurczak gotowany w galarecie (JAJ, SEL) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną (GLU, MLE) Ser żółty (MLE) szynkowa wędzona (SOJ) Pomidor Sałata	Arbuz	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 597,8 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 332,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 84,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Sód [mg] 2 543,5 Sól [g] 6,4
2026-08-06 czwartek	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15, herbata z cytryną L (GLU, MLE) Szynka (SOJ) Serek śremski (MLE) Pomidor Rukola		Zupa koperkowa z makaronem (GLU, MLE, SEL) Schab duszony z warzywami (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane Marchewki gotowane (MLE) Kompot wieloowocowy		Kurczak gotowany w galarecie (JAJ, SEL) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L (GLU, MLE) Ser kanapkowy 25g (MLE) połędwica sopocka (SOJ) Pomidor Sałata	Arbuz	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 205,6 Białko ogółem [g] 120,9 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 294 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 83,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 2 244,9 Sól [g] 5,6

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

2026-08-06 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bez cukru (GLU, MLE) Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C (GLU, MLE) Szynka (SOJ) Serek śremski (MLE) Papryka konserwowa (GOR) Pomidor z cebulką Rukola	kanapka z masłem, wędliną i sałatą (GLU, SOJ, MLE)	Zupa ogórkowa (GLU, MLE, SEL) Schab duszony z warzywami (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty pekińskiej (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy bez cukru	Jabłko	Kurczak gotowany w galarecie (JAJ, SEL) Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C (GLU, MLE) ser żółty (MLE) szynkowa wędzona (SOJ) Pomidor Sałata	Arbuz	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 334,6 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 272,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,7 Sód [mg] 2 810,7 Sól [g] 7,1
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną (GLU, MLE) Szynka (SOJ) Serek śremski (MLE) Papryka konserwowa (GOR) Pomidor z cebulką Rukola		Zupa ogórkowa (GLU, MLE, SEL) Placki ziemniaczane smażone (GLU, JAJ) Sos myśliwski z mięsem (GLU, MLE, SEL, GOR) Surówka z kapusty pekińskiej (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy		Warzywa gotowane w galarecie (JAJ, SEL) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną (GLU, MLE) Ser żółty (MLE) poledwica sopocka (SOJ) Pomidor Sałata ser kanapkowy 150g (MLE)	Arbuz	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 460,7 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 335,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 85,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 2 443,2 Sól [g] 6,1
	Dieta Ubogoenergetyczna - kod 8	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bez cukru (GLU, MLE) Śn. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N (GLU, MLE) szynka gotowana Słowiańska (SOJ) Serek śremski (MLE) Papryka konserwowa (GOR) Pomidor z cebulką Rukola		Zupa ogórkowa (GLU, MLE, SEL) Schab duszony z warzywami (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty pekińskiej (JAJ, MLE, GOR) Kompot wieloowocowy bez cukru Jabłko		Kurczak gotowany w galarecie (JAJ, SEL) Kol. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N (GLU, MLE) ser żółty (MLE) szynkowa wędzona (SOJ) Pomidor Sałata	Arbuz	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 698,6 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany ogółem [g] 213,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 2 137,2 Sól [g] 5,3

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

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

2026-08-07 piątek	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Kawa Inka z mlekiem (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną (GLU, MLE) Jajecznica smażona ze szczypiorkiem (JAJ, MLE) Ser kanapkowy 25g (MLE) Pomidor Roszponka		Krupnik jęczmienny (GLU, MLE, SEL) Filet rybny pieczony (RYB, SEL) Sos koperkowy (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane Surówka z kiszanej kapusty Kompot wieloowocowy		Salatka ziemniaczana (JAJ, SEL, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną (GLU, MLE) Ser żółty (MLE) Papryka świeża	Jabłko	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 609,6 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 103,9 Węglowodany ogółem [g] 331,5 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 2 899,7 Sól [g] 7,2
	Dieta Ubogoenergetyczna - kod 8	Kakao bez cukru (MLE) Śn. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N (GLU, MLE) Jajecznica na parze (JAJ) Twarożek (MLE) Pomidor Roszponka Owsianka z jabłkami i cynamonem (GLU, MLE)		Krupnik jęczmienny (GLU, MLE, SEL) Filet rybny pieczony (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane Surówka z kiszanej kapusty Kompot wieloowocowy bez cukru Kiwi		Salatka ziemniaczana C (JAJ, MLE, SEL, GOR) Kol. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N (GLU, MLE) ser kanapkowy 150g (MLE) Papryka świeża	Jabłko	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 901,2 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 257,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sód [mg] 2 127,2 Sól [g] 5,3
2026-08-08 sobota	Dieta Podstawowa - kod 1	Zupa mleczna z lanymi kluskami (GLU, JAJ, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną (GLU, MLE) Szynka (SOJ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami (MLE) Ogórek zielony Pomidor		Kapuśniak z kiszanej kapusty z kiełbasą (GLU, SEL) Spaghetti po bolońsku (GLU, MLE) Sałata ze śmietaną (MLE) Kompot wieloowocowy		Salatka kalafiorowa (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną (GLU, MLE) kiełbasa bukowa (GOR) Ser kanapkowy 25g (MLE)	Jogurt owocowy (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 377,1 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 310,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 79,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 Sód [mg] 2 594,2 Sól [g] 6,5

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

2026-08-08 sobota

Dieta Łatwostrawna - kod 2	Zupa mleczna z lanymi kluskami (GLU, JAJ, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15g, herbata z cytryną L (GLU, MLE) Szynka (SOJ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami L (MLE) Pomidor Banan		Zupa ziemniaczana - krem (GLU, MLE, SEL) Spaghetti po bolońsku (GLU, MLE) Sałata z jogurtem naturalnym (MLE) Kompot wieloowocowy		Lekka zielona sałatka L (JAJ) Kol. chleb mazowiecki, pszenney, masło 15g, herbata z cytryną L (GLU, MLE) połudwica drobiowa (GLU, SOJ, MLE) Ser kanapkowy 25g (MLE)	Jogurt owocowy (MLE)	Wartość energetyczna[k cal] [kcal] 2 403,2 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 366,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 115,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 2 166,6 Sól [g] 5,5
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Zupa mleczna z lanymi kluskami (GLU, JAJ, MLE) Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C (GLU, MLE) Szynka (SOJ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami (MLE) Ogórek zielony Pomidor	Sok pomidorowy	Kapuśniak z kiszonej kapusty z kielbasą (GLU, SEL) Spaghetti pełnoziarniste po bolońsku (GLU, MLE) Sałata ze śmietaną (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru	Jabłko	Sałatka kalafiorowa (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C (GLU, MLE) kielbasa bukowa (GOR) Ser kanapkowy 25g (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[k cal] [kcal] 2 173,4 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 261,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Sód [mg] 2 976,6 Sól [g] 7,4
Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Zupa mleczna z lanymi kluskami (GLU, JAJ, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną (GLU, MLE) Szynka (SOJ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami (MLE) Ogórek zielony Pomidor		Kapuśniak z kiszonej kapusty bez kielbasy (GLU, SEL) Spaghetti po bolońsku (GLU, MLE) Sałata ze śmietaną (MLE) Kompot wieloowocowy		Sałatka kalafiorowa (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną (GLU, MLE) Ser żółty (MLE) Ser kanapkowy 25g (MLE)	Jogurt owocowy (MLE)	Wartość energetyczna[k cal] [kcal] 2 383 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 310,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 79,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 Sód [mg] 2 499,2 Sól [g] 6,3

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

2026-08-08 sobota	Dieta Ubogoenergetyczna - kod 8	Zupa mleczna z lanymi kluskami (GLU, JAJ, MLE) Śn. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N (GLU, MLE) szynka gotowana Słowiańska (SOJ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami (MLE) Ogórek zielony Pomidor		Sok pomidorowy Kapuśniak z kiszzonej kapusty bez kielbasy (GLU, SEL) Spaghetti pełnoziarniste po bolońsku (GLU, MLE) Sałata z jogurtem naturalnym (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru Jabłko		Salatka kalafiorowa (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N (GLU, MLE) Ser kanapkowy 25g (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 666,5 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 50,4 Węglowodany ogółem [g] 236,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sód [mg] 2 484,6 Sól [g] 6,2
	Dieta Podstawowa - kod 1	Kawa Inka z mlekiem (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną (GLU, MLE) Szynka (SOJ) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (JAJ, GOR) Pomidor Ogórek kiszony		Zupa neapolitańska (GLU, MLE, SEL) Kotlet de volaille z pieczarkami smażony (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane Kapusta biała gotowana (MLE) Kompot wieloowocowy		Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną (GLU, MLE) połędwica drobiowa (GLU, SOJ, MLE) Ser smażony Serek śremski (MLE) Rzodkiewki Ogórek zielony Pomidor	Banan	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 580,9 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 333,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 110,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Sód [mg] 2 816 Sól [g] 7,1
2026-08-09 niedziela	Dieta Łatwostrawna - kod 2	Kawa Inka z mlekiem (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15, herbata z cytryną L (GLU, MLE) Szynka (SOJ) Pasta jajeczna z koperkiem (JAJ, GOR) Pomidor		Zupa krem brokułowa (GLU, MLE, SEL) Roladka z kurczaka z brokułem duszona (JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane Marchew gotowana (MLE) Kompot wieloowocowy		Ryba z warzywami w galarecie (JAJ, RYB, SEL) Kol. chleb mazowiecki, pszenny, masło 15g, herbata z cytryną L (GLU, MLE) połędwica drobiowa (GLU, SOJ, MLE) Serek śremski (MLE) Rzodkiewki Pomidor	Banan	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 396,7 Białko ogółem [g] 127,8 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 111,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 2 724,5 Sól [g] 6,9

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

2026-08-09 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - kod 6	Kawa Inka z mlekiem bez cukru (GLU, MLE) Śn. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło 15g, herbata z cytryną bez cukru C (GLU, MLE) Szynka (SOJ) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (JAJ, GOR) Pomidor Ogórek kiszony	Smoothie szpinakowe z jogurtem (MLE)	Zupa neapolitańska (GLU, MLE, SEL) Roladka z kurczaka z brokułem duszona (JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane Kapusta biała gotowana (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru	Banan	Kol. chleb wieloziarnisty, żytni, mazowiecki, masło (15g), herbata z cytryną bez cukru C (GLU, MLE) połędwica drobiowa (GLU, SOJ, MLE) Ser smażony Serek śremski (MLE) Rzodkiewki Ogórek zielony Pomidor	Jabłko	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 345,7 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 282,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 109 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,6 Sód [mg] 2 831 Sól [g] 7,1
	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Kawa Inka z mlekiem (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną (GLU, MLE) Szynka (SOJ) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (JAJ, GOR) Pomidor Ogórek kiszony		Zupa neapolitańska (GLU, MLE, SEL) Roladka z kurczaka z brokułem duszona (JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane Kapusta biała gotowana (MLE) Kompot wieloowocowy		Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną (GLU, MLE) połędwica drobiowa (GLU, SOJ, MLE) Ser smażony Serek śremski (MLE) Rzodkiewki Ogórek zielony Pomidor	Banan	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 457,4 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 111,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 Sód [mg] 3 014,4 Sól [g] 7,6
	Dieta Ubogoenergetyczna - kod 8	Kawa Inka z mlekiem bez cukru (GLU, MLE) Śn. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N (GLU, MLE) szynka gotowana Słowińska (SOJ) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (JAJ, GOR) Pomidor Ogórek kiszony Smoothie szpinakowe z jogurtem (MLE)		Zupa krem brokułowa (GLU, MLE, SEL) Roladka z kurczaka z brokułem duszona (JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane Kapusta biała gotowana (MLE) Kompot wieloowocowy bez cukru		Kol. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N (GLU, MLE) połędwica drobiowa (GLU, SOJ, MLE) Serek śremski (MLE) Rzodkiewki Ogórek zielony Pomidor	Jabłko	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 672,2 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 207,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Sód [mg] 2 253,8 Sól [g] 5,6

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

2026-08-10 poniedziałek	Dieta Ubogopurynowa - kod 1/M Uwagi: ubogopurynowa	Kawa Inka z mlekiem (GLU, MLE) Śn. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną (GLU, MLE) szynka konserwowa (GLU, SOJ, SEL) Twarożek (MLE) Pomidor Ogórek konserwowy (GOR) Dżem Kiwi		Zupa pomidorowa z makaronem (GLU, MLE, SEL) Jajko sadzone ze szczypiorkiem (JAJ, MLE) Ziemniaki duszone (MLE) Buraczki gotowane Kompot wieloowocowy		Salatka wiosenna (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb mazowiecki, wieloziarnisty, masło 15g, herbata z cytryną (GLU, MLE) Ser żółty (MLE) Szynka (SOJ)	Jabłko	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 181,9 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 319,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 119,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 2 367,9 Sól [g] 6
	Dieta Ubogoenergetyczna - kod 8	Kakao bez cukru (MLE) Śn. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N (GLU, MLE) Parówka wieprzowa grzana C (SOJ, GOR) Twarożek (MLE) Pomidor Ogórek konserwowy (GOR)		Grochówka (SEL) Jajko sadzone ze szczypiorkiem (JAJ, MLE) Ziemniaki duszone (MLE) Buraczki gotowane bez cukru Kompot wieloowocowy bez cukru Kiwi		Salatka wiosenna (JAJ, MLE, GOR) Kol. chleb żytni razowy, masło 5g, herbata z cytryną bez cukru N (GLU, MLE) Szynka (SOJ)	Jabłko	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 587,6 Białko ogółem [g] 73,4 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 219,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Sód [mg] 2 120,3 Sól [g] 5,4

Oznaczenia alergenów:

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