

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-06-01 poniedziałek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) (<u>MLE, _</u>) roszponka pomidory ogórki Śniadanie II banan	zupa botwinka.(1) (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) łazanki z kap kiszoną i szynką(1) (<u>GLU-psz, JAJ, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2)	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) Szynka pieczona szarpana - kolacja (1) (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz, _</u>) jaja got.(1) (<u>JAJ, _</u>) rukola. rzodkiewka papryka Kolacja II (1,2,3) jogur owocowy (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 15,82 Wartość brutto [zł] 16,63 Energia kcal [kcal] 2 388,4 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 323,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Sacharoza [g] 54,4 Sód [mg] 2 229,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,5
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) pasta z twarogu (1,2,3) (<u>MLE, _</u>) roszponka Śniadanie II banan	zupa ziemniaczana(2) (<u>GLU, SEL, _</u>) pieczeń z drobiu(2,3) (<u>GLU-psz, JAJ, _</u>) sos pomidor (2) (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) szpinak got.(2,3) (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) (<u>GLU-psz, _</u>) indyk gotowany Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3) (<u>MLE, _</u>) roszponka Kolacja II (1,2,3) jogur owocowy (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 14,78 Wartość brutto [zł] 15,52 Energia kcal [kcal] 2 107,8 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 52,1 Węglowodany ogółem [g] 319,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,6 Sacharoza [g] 52,7 Sód [mg] 2 139,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,4
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) (<u>MLE, _</u>) roszponka pomidory Śniadanie II (3) (<u>GLU-psz, _</u>) szynka wieprzowa gotowana ogórki jabłka.	zupa botwinka.(1) (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) pieczeń z drobiu(2,3) (<u>GLU-psz, JAJ, _</u>) sos pomidor (2) (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) szpinak got.(2,3) (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (3)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(3) (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) Szynka pieczona szarpana - kolacja (1) (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz, _</u>) jaja got.(1) (<u>JAJ, _</u>) rukola. rzodkiewka papryka Kolacja II (1,2,3) jogurt (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 16,94 Wartość brutto [zł] 17,8 Energia kcal [kcal] 1 737,1 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 215,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,5 Sacharoza [g] 15 Sód [mg] 2 305,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
2026-06-02 wtorek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z pł owsy.(1,2) (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. pomidory rzodkiewka Śniadanie II placek drożdż z krusz.(1) (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, _</u>)	zupa jarzynowa.(1) (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) bitka z dr dusz z warz.(1) (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) ryż gotowany na sypko (1,2) sałatka-mizeria(1) (<u>MLE, _</u>) sał. z march i jab z kefirem(1,2) (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2)	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) Sałatka z ciecierzycy (1) (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz, _</u>) Ser fromage (1,2,3) (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. ogórki papryka Kolacja II (1,2,3) kefir (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 16,54 Wartość brutto [zł] 17,4 Energia kcal [kcal] 2 770,5 Białko ogółem [g] 128 Tłuszcz [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 385,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Sacharoza [g] 50,5 Sód [mg] 2 250,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,9
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z pł owsy.(1,2) (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) szynka wieprzowa gotowana sałata ziel. Śniadanie II placek drożdż z krusz.(1) (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, _</u>)	zupa botwinka(2) (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (2) (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) ryż gotowany na sypko (1,2) sał. z march i jab z kefirem(1,2) (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) (<u>GLU-psz, _</u>) pasta z drob.i jarz.(2) (<u>SEL, _</u>) Ser fromage (1,2,3) (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. Kolacja II (1,2,3) kefir (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 16,02 Wartość brutto [zł] 16,86 Energia kcal [kcal] 2 509,4 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 355,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Sacharoza [g] 50,8 Sód [mg] 2 289,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,2

2026-06-02 wtorek	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgli.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt.</u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. pomidory Śniadanie II (3) (<u>GLU-psz.</u>) szynka wieprzowa gotowana rzodkiewka jabłka.	zupa jarzynowa.(1) (<u>GLU-psz, MLE, SEL.</u>) bitka z dr dusz z warz.(1) (<u>GLU-psz, MLE, SEL.</u>) ryż gotowany na sypko (1,2) sałatka-mizeria(1) (<u>MLE.</u>) sał. z march i jab z kefirem(1,2) (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (3)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(3) (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) Sałatka z ciecierzycy (1) (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) Ser fromage (1,2,3) (<u>MLE.</u>) sałata ziel. ogórki papryka Kolacja II (1,2,3) kefir (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 15,83 Wartość brutto [zł] 16,65 Energia kcal [kcal] 1 938,2 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 262,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,8 Sacharoza [g] 16,6 Sód [mg] 2 335,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,1
	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydzy.(1,2) (<u>MLE.</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt.</u>) indyk gotowany rukola. papryka ogórki Śniadanie II Arbuz	zupa z soczewicy (1,010) (<u>SEL.</u>) zapiekanka po nelsonsku.(1) (<u>GLU-psz, JAJ, MLE.</u>) kefir (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2)	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) Sałatka z makaronu i tuńczyka(1) (<u>GLU-psz, JAJ, RYB, MLE, GOR.</u>) szynka wieprzowa gotowana sałata ziel. pomidory rzodkiewka Kolacja II (1,2,3) jogurt (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 18,96 Wartość brutto [zł] 19,93 Energia kcal [kcal] 2 283,9 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 310,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,6 Sacharoza [g] 40 Sód [mg] 3 050,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,4
2026-06-03 środa	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydzy.(1,2) (<u>MLE.</u>) kawa z mlecz.piecz.masło (2). (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt.</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,3) (<u>MLE.</u>) roszponka Śniadanie II jabłka pieczone.(1,2)	zupa jarzynowa(2) (<u>GLU, SEL.</u>) pulpet gotowany z szynki (2) (<u>GLU-psz, JAJ, SEL.</u>) sos pomidor (2) (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) sał ziel z kefirem (2) (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) (<u>GLU-psz.</u>) indyk gotowany szynka wieprzowa gotowana roszponka Kolacja II (1,2,3) jogurt (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 12,92 Wartość brutto [zł] 13,59 Energia kcal [kcal] 1 781,5 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 45,2 Węglowodany ogółem [g] 258,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,1 Sacharoza [g] 37,3 Sód [mg] 2 489,7 Błonnik pokarmowy [g] 17
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgli.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt.</u>) indyk gotowany rukola. papryka Śniadanie II (3) (<u>GLU-psz.</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,3) (<u>MLE.</u>) ogórki Arbuz	zupa z soczewicy (1,010) (<u>SEL.</u>) pulpet gotowany z szynki (2) (<u>GLU-psz, JAJ, SEL.</u>) sos pomidor (2) (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) sał z marchwii i jablek z kefirem (3) (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (3)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(3) (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) szynka wieprzowa gotowana indyk gotowany sałata ziel. pomidory rzodkiewka Kolacja II (1,2,3) jogurt (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 14,88 Wartość brutto [zł] 15,63 Energia kcal [kcal] 1 773,2 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 50,6 Węglowodany ogółem [g] 245,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,5 Sacharoza [g] 15,9 Sód [mg] 2 823,9 Błonnik pokarmowy [g] 30
2026-06-04 czwartek	(D01)Dieta podstawowa	kakao pieczywo, masło (1)śniad. (<u>GLU-psz, MLE, GLU-żyt.</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,3) (<u>MLE.</u>) kurczak gotowany sałata ziel. rzodkiewka papryka Śniadanie II ciasto-strucla makowa (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, może zawierać: ORZ.</u>)	zupa krupnik(1) (<u>SEL, GLU-jęc.</u>) kotlet schab.panier.pieczony(1) (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) kapusta św dusz.z pomidorami (1) (<u>GLU-psz.</u>) buraczki got.na zimno(2) herbata owocowa do obiadu (1,2)	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) sałatka z kurczakiem(1) (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) jaja got.(1) (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. pomidorki koktajlowe ogórki Kolacja II (1,2,3) jogur owocowy (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 18,06 Wartość brutto [zł] 19,02 Energia kcal [kcal] 2 382,4 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 336,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,3 Sacharoza [g] 55 Sód [mg] 2 409,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
	(D02) Dieta łatwostrawna	Kakao, pieczywo, masło (2) śniad (<u>GLU-psz, MLE.</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,3) (<u>MLE.</u>) indyk gotowany sałata ziel. Śniadanie II ciasto-babka piaskowa (<u>GLU-psz, JAJ, MLE.</u>)	zupa krupnik(2) (<u>MLE, SEL, GLU-jęc.</u>) schab got.w jarzyn.(2,3) (<u>SEL.</u>) sos koperkowy (2) (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) buraczki got.na zimno(2) herbata owocowa do obiadu (1,2)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) (<u>GLU-psz.</u>) Szynka pieczona szarpana - kolacja (2) sałata ziel. dżem Kolacja II (1,2,3) jogur owocowy (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 15,48 Wartość brutto [zł] 16,3 Energia kcal [kcal] 2 213,4 Białko ogółem [g] 121,3 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 308,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21 Sacharoza [g] 86,6 Sód [mg] 2 120 Błonnik pokarmowy [g] 17,2

Jadłospis za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-04 czwartek	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Kakao pieczywo, masło (3) (<u>GLU-psz, MLE, GLU-żył.</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,3) (<u>MLE.</u>) sałata ziel. rzodkiewka Śniadanie II (3) (<u>GLU-psz.</u>) kurczak gotowany papryka jabłka.	zupa krupnik(1) (<u>SEL, GLU-jęc.</u>) kotlet schab.panier.pieczony(1) (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) kapusta św dusz.z pomidorami (1) (<u>GLU-psz.</u>) buraczki got.na zimno(2) herbata owocowa do obiadu (3)	Herbata z cytryną, pieczywo, masło-kolacja(3) (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) sałatka z kurczakiem(1) (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) jaja got.(1) (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. pomidorki koktajlowe ogórki Kolacja II (1,2,3) jogurt (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 15,61 Wartość brutto [zł] 16,43 Energia kcal [kcal] 1 997,3 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 267,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,8 Sacharoza [g] 17,9 Sód [mg] 2 449 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	(D01) Dieta podstawowa	mleczna z ryżem(1,2) (<u>MLE.</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) pasta z ryby wedzonej, jajka, sera(1) (<u>JAJ, RYB, MLE.</u>) rukola. pomidory papryka Śniadanie II mandarynki	zupa fasolowa (1,010) (<u>GLU-psz, SEL.</u>) makaron z serem twarog(1,2,3) (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) sos owocowy.(1) (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2)	herbata z cytryną, pieczywo, masło-kolacja(1) (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) Pasta z warzyw gotowanych (2,3,4,WE) (<u>SEL.</u>) Ser fromage z pomidorem (2,3) (<u>MLE.</u>) roszponka papryka ogórki Kolacja II (1,2,3) kefir (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 15,71 Wartość brutto [zł] 16,52 Energia kcal [kcal] 2 207,1 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 337,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,5 Sacharoza [g] 58,2 Sód [mg] 2 468,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,2
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z ryżem(1,2) (<u>MLE.</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) pasta z twarogu z sałata (1,2,3) (<u>MLE.</u>) roszponka Śniadanie II banan	zupa botwinka(2) (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) makaron z serem twarog(1,2,3) (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) sos owocowy.(1) (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2)	Herbata z cytryną, pieczywo, masło-kolacja (2) (<u>GLU-psz.</u>) Pasta z dorsza gotowanego (2) (<u>JAJ, RYB.</u>) Ser fromage z pomidorem (2,3) (<u>MLE.</u>) roszponka Kolacja II (1,2,3) kefir (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 16,41 Wartość brutto [zł] 17,24 Energia kcal [kcal] 2 186,6 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 325 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,3 Sacharoza [g] 68,3 Sód [mg] 1 905,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,2
2026-06-05 piątek	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml., pieczywo, masło (3) (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) pasta z twarogu z sałata (1,2,3) (<u>MLE.</u>) rukola. pomidory Śniadanie II (3) (<u>GLU-psz.</u>) indyk gotowany papryka mandarynki	zupa fasolowa (1,010) (<u>GLU-psz, SEL.</u>) ryba gotowana w jarz.(2) (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL.</u>) sos pomidor (2) (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) sałata ziel (1,2,3) herbata owocowa do obiadu (3)	Herbata z cytryną, pieczywo, masło-kolacja(3) (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) Pasta z warzyw gotowanych (2,3,4,WE) (<u>SEL.</u>) Ser fromage z pomidorem (2,3) (<u>MLE.</u>) roszponka papryka ogórki Kolacja II (1,2,3) kefir (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 17,56 Wartość brutto [zł] 18,45 Energia kcal [kcal] 1 767,8 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 48,5 Węglowodany ogółem [g] 270,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,7 Sacharoza [g] 22,8 Sód [mg] 2 204,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,9
	(D01) Dieta podstawowa	kakao pieczywo, masło (1) śniad. (<u>GLU-psz, MLE, GLU-żył.</u>) Ser fromage (1,2,3) (<u>MLE.</u>) szynka wieprzowa gotowana sałata ziel. pomidorki koktajlowe ogórki Śniadanie II Kiwi	zupa pomidorowa z ryżem(1) (<u>MLE, SEL.</u>) udka drob.piecz.(1) ziemniaki gotow.(1,2,3) sał.z kap pekiń.kuku.papr św.(1) buraczki got.(2) (<u>GLU-psz.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2)	herbata z cytryną, pieczywo, masło-kolacja(1) (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pasta z woł.(1,2,3) (<u>SEL.</u>) dżem sałata ziel. rzodkiewka papryka Kolacja II (1,2,3) jogurt (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 20,2 Wartość brutto [zł] 21,26 Energia kcal [kcal] 2 040,7 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 256,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 Sacharoza [g] 52,6 Sód [mg] 2 278,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,3
2026-06-06 sobota	(D02) Dieta łatwostrawna	Kakao, pieczywo, masło (2) śniad (<u>GLU-psz, MLE.</u>) Ser fromage (1,2,3) (<u>MLE.</u>) szynka wieprzowa gotowana sałata ziel. Śniadanie II jabłka pieczone.(1,2)	zupa pomidorowa z ryżem(2) (<u>MLE, SEL.</u>) udka dr.got w jarz.(2,3) (<u>SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) buraczki got.(2) (<u>GLU-psz.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2)	Herbata z cytryną, pieczywo, masło-kolacja (2) (<u>GLU-psz.</u>) pasta z woł.(1,2,3) (<u>SEL.</u>) sałata ziel. dżem Kolacja II (1,2,3) jogurt (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 17,03 Wartość brutto [zł] 17,92 Energia kcal [kcal] 2 031,2 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 250,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Sacharoza [g] 57,2 Sód [mg] 2 247,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-06 sobota	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgli.	Kakao pieczywo, masło (3) (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-żył</u> , <u>SEL</u> , <u>W</u>) Ser fromage (1,2,3) (<u>MLE</u> , <u>W</u>) sałata ziel. pomidorki koktajlowe Śniadanie II (3) (<u>GLU-psz</u> , <u>W</u>) szynka wieprzowa gotowana ogórki Kiwi	zupa pomidorowa z ryżem(1) (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>W</u>) udka drob. piecz. (1) ziemniaki gotow. (1,2,3) sał. z kap. pekiń. kuku. papr. św. (1) buraczki got. (2) (<u>GLU-psz</u> , <u>W</u>) herbata owocowa do obiadu (3)	Herbata z cytryną, pieczywo, masło-kolacja(3) (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> , <u>SEL</u> , <u>W</u>) pasta z woł. (1,2,3) (<u>SEL</u> , <u>W</u>) sałata ziel. rzodkiewka papryka Kolacja II (1,2,3) jogurt (<u>MLE</u> , <u>W</u>)	Wartość netto [zł] 19,63 Wartość brutto [zł] 20,66 Energia kcal [kcal] 1 886,3 Białko ogółem [g] 125,1 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 209,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Sacharoza [g] 14 Sód [mg] 2 356,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,6
	(D01) Dieta podstawowa	herbata z cytr. piecz. masło. (1) śniadanie (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> , <u>SEL</u> , <u>W</u>) jaja (<u>JAJ</u> , <u>W</u>) indyk gotowany sałata ziel. pomidorki koktajlowe papryka Śniadanie II jabłka.	zupa koperk. z ziem. (1) (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>W</u>) klopsiki z szynki duszone z sosem koperk. (1) (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>W</u>) kasza jęczm. sypka (1) (<u>GLU-jęc</u> , <u>W</u>) sał z kapusty czerw. z marchewką (1) marchew gotowana (2) (<u>GLU</u> , <u>W</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2)	herbata z cytryną, pieczywo, masło-kolacja (1) (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> , <u>SEL</u> , <u>W</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) (<u>SEL</u> , <u>W</u>) Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3) (<u>MLE</u> , <u>W</u>) sałata ziel. rzodkiewka ogórki Kolacja II (1,2,3) jogur owocowy (<u>MLE</u> , <u>W</u>)	Wartość netto [zł] 13,72 Wartość brutto [zł] 14,44 Energia kcal [kcal] 2 005 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 266,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,3 Sacharoza [g] 40,2 Sód [mg] 2 179,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
2026-06-07 niedziela	(D02) Dieta łatwostrawna	herbata z cytr. pieczy. masło (2) śniadanie (<u>GLU-psz</u> , <u>W</u>) indyk gotowany pasta z twarogu (1,2,3) (<u>MLE</u> , <u>W</u>) sałata ziel. Śniadanie II banan	zupa koperk. z ziem. (2) (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>W</u>) Szynka got. w jarzyn. (2) (<u>SEL</u> , <u>W</u>) sos koperkowy (2) (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>W</u>) kasza jęczm. sypka (1) (<u>GLU-jęc</u> , <u>W</u>) marchew gotowana (2) (<u>GLU</u> , <u>W</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2)	Herbata z cytryną, pieczywo, masło-kolacja (2) (<u>GLU-psz</u> , <u>W</u>) pasta z drobiu i jarzyn. (2) (<u>SEL</u> , <u>W</u>) Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3) (<u>MLE</u> , <u>W</u>) sałata ziel. Kolacja II (1,2,3) jogur owocowy (<u>MLE</u> , <u>W</u>)	Wartość netto [zł] 13,01 Wartość brutto [zł] 13,7 Energia kcal [kcal] 2 120,6 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 286,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 Sacharoza [g] 56,6 Sód [mg] 2 028,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,8
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgli.	herbata z cytr. pieczywo, masło (3) śniadanie (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> , <u>SEL</u> , <u>W</u>) jaja (<u>JAJ</u> , <u>W</u>) sałata ziel. papryka Śniadanie II (3) (<u>GLU-psz</u> , <u>W</u>) indyk gotowany pomidorki koktajlowe jabłka.	zupa koperk. z ziem. (1) (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>W</u>) klopsiki z szynki duszone z sosem koperk. (1) (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>W</u>) kasza jęczm. sypka (1) (<u>GLU-jęc</u> , <u>W</u>) sał z kapusty czerw. z marchewką (1) sał. z march. i selera. (3) (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>W</u>) herbata owocowa do obiadu (3)	Herbata z cytryną, pieczywo, masło-kolacja(3) (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> , <u>SEL</u> , <u>W</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) (<u>SEL</u> , <u>W</u>) Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3) (<u>MLE</u> , <u>W</u>) sałata ziel. rzodkiewka ogórki Kolacja II (1,2,3) jogurt (<u>MLE</u> , <u>W</u>)	Wartość netto [zł] 13,85 Wartość brutto [zł] 14,56 Energia kcal [kcal] 1 872,8 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 228 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,1 Sacharoza [g] 14,2 Sód [mg] 2 317,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
2026-06-08 poniedziałek	(D01) Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>W</u>) kawa z ml. piecz. masło ros. (1) (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> , <u>SEL</u> , <u>W</u>) pasta z twarogu ze szczypiork. (1) (<u>MLE</u> , <u>W</u>) roszponka pomidorki koktajlowe ogórki Śniadanie II Pomarańcza	zupa wiejska (1) (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>W</u>) bigos popularny (1) ziemniaki gotow. (1,2,3) herbata owocowa do obiadu (1,2)	herbata z cytryną, pieczywo, masło-kolacja (1) (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> , <u>SEL</u> , <u>W</u>) schab pieczony-kolacja (1) szynka wieprzowa gotowana rukola papryka rzodkiewka Kolacja II (1,2,3) kefir (<u>MLE</u> , <u>W</u>)	Wartość netto [zł] 19,22 Wartość brutto [zł] 20,19 Energia kcal [kcal] 2 299,7 Białko ogółem [g] 127 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 309,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8 Sacharoza [g] 40,7 Sód [mg] 2 783,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,6
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>W</u>) kawa z mlek. piecz. masło (2). (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> , <u>SEL</u> , <u>W</u>) pasta z twarogu z sałata (1,2,3) (<u>MLE</u> , <u>W</u>) roszponka Śniadanie II jabłka pieczone. (1,2)	zupa makaronowa (2) (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>W</u>) woł. gotowana (2,3) (<u>SEL</u> , <u>W</u>) sos pomidor (2) (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>W</u>) ziemniaki gotow. (1,2,3) sałata ziel (1,2,3) herbata owocowa do obiadu (1,2)	Herbata z cytryną, pieczywo, masło-kolacja (2) (<u>GLU-psz</u> , <u>W</u>) Schab pieczony - kolacja (2) szynka wieprzowa gotowana sałata ziel. Kolacja II (1,2,3) kefir (<u>MLE</u> , <u>W</u>)	Wartość netto [zł] 18,07 Wartość brutto [zł] 18,99 Energia kcal [kcal] 2 217,1 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 281,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sacharoza [g] 36,8 Sód [mg] 2 069,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,1

2026-06-08 poniedziałek	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgli.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) pasta z twarogu ze szczypiork.(1) (<u>MLE,</u>) roszponka pomidorki koktajlowe Śniadanie II (3) (<u>GLU-psz,</u>) kurczak gotowany ogórki Pomarańcza	zupa wiejska(1) (<u>GLU-psz, JAJ, SEL,</u>) woł.gotowana (2,3) (<u>SEL,</u>) sos pomidor (2) (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) sałata ziel (1,2,3) herbata owocowa do obiadu (3)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(3) (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) schab pieczony-kolacja (1) szynka wieprzowa gotowana rukola. papryka rzodkiewka Kolacja II (1,2,3) kefir (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 20,5 Wartość brutto [zł] 21,54 Energia kcal [kcal] 1 973,7 Białko ogółem [g] 122,7 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 239,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Sacharoza [g] 17,6 Sód [mg] 2 316,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydzy.(1,2) (<u>MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) jaja got.(1) (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. pomidorki koktajlowe ogórki Śniadanie II placek drożdż z krusz.(1) (<u>GLU-psz, JAJ, MLE,</u>)	zupa ogórkowa z ziemn.(1) (<u>GLU-psz, MLE, SEL,</u>) pierś z indyka duszona w jarzynach (1,3) (<u>GLU-psz, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) sał z pora,march.i kukur.(1,6,010) (<u>JAJ, GOR, może zawierać: GLU-psz,</u>) szpinak got.(2,3) (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2)	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) paprykarz z ryby(1) (<u>RYB,</u>) kurczak gotowany sałata ziel. papryka rzodkiewka Kolacja II (1,2,3) jogurt (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 20,78 Wartość brutto [zł] 21,85 Energia kcal [kcal] 2 536,3 Białko ogółem [g] 121,3 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 337 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Sacharoza [g] 51 Sód [mg] 3 344,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,4
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydzy.(1,2) (<u>MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) indyk gotowany sałata ziel. Śniadanie II placek drożdż z krusz.(1) (<u>GLU-psz, JAJ, MLE,</u>)	zupa botwinka(2) (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpety gotowane z indyka (2) (<u>GLU-psz, JAJ, SEL,</u>) sos koperkowy (2) (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) szpinak got.(2,3) (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) (<u>GLU-psz,</u>) Pasta z dorsza gotowanego (2) (<u>JAJ, RYB,</u>) kurczak gotowany sałata ziel. Kolacja II (1,2,3) jogurt (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 18,98 Wartość brutto [zł] 19,95 Energia kcal [kcal] 2 297,5 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 316,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 Sacharoza [g] 49,5 Sód [mg] 2 723,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
2026-06-09 wtorek	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgli.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) jaja got.(1) (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. pomidorki koktajlowe Śniadanie II (3) (<u>GLU-psz,</u>) indyk gotowany ogórki jabłka.	zupa ogórkowa z ziemn.(1) (<u>GLU-psz, MLE, SEL,</u>) pierś z indyka duszona w jarzynach (1,3) (<u>GLU-psz, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) sał z pora,march.i kukur.(1,6,010) (<u>JAJ, GOR, może zawierać: GLU-psz,</u>) szpinak got.(2,3) (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (3)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(3) (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) paprykarz z ryby(1) (<u>RYB,</u>) kurczak gotowany sałata ziel. papryka rzodkiewka Kolacja II (1,2,3) jogurt (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 19,69 Wartość brutto [zł] 20,7 Energia kcal [kcal] 1 785 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 229,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,1 Sacharoza [g] 17,1 Sód [mg] 3 467,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z lanym ciastem(1,2) (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) indyk gotowany rukola. pomidorki koktajlowe rzodkiewka Śniadanie II Arbuz	zupa botwinka.(1) (<u>GLU-psz, MLE, SEL,</u>) rizotto z m.wieprzowego i warzyw (1) (<u>SEL,</u>) sos pomidorowy(1). (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) sał.z warz.mieszanych.(1) (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz,</u>) może zawierać: GLU-psz, sał ziel.z kefirem(1) (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2)	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,3) (<u>GLU-psz, JAJ,</u>) Ser fromage z pomidorem (2,3) (<u>MLE,</u>) roszponka ogórki papryka Kolacja II (1,2,3) jogur owocowy (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 18,37 Wartość brutto [zł] 19,31 Energia kcal [kcal] 2 140,5 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 320,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,8 Sacharoza [g] 42,5 Sód [mg] 2 756,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
2026-06-10 środa	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z lanym ciastem(1,2) (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) pasta z twarogu (1,2,3) (<u>MLE,</u>) roszponka Śniadanie II banan	zupa ziemniaczana(2) (<u>GLU, SEL,</u>) rizotto z drobiu.(2) (<u>SEL,</u>) sos pomidor (2) (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) sał. z march i jab z kefirem(1,2) (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) (<u>GLU-psz,</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,3) (<u>GLU-psz, JAJ,</u>) Ser fromage z pomidorem (2,3) (<u>MLE,</u>) roszponka Kolacja II (1,2,3) jogur owocowy (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 14,65 Wartość brutto [zł] 15,41 Energia kcal [kcal] 2 192,5 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 52,9 Węglowodany ogółem [g] 334,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,9 Sacharoza [g] 55,4 Sód [mg] 1 984,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,2

2026-06-10 - środa	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml., pieczywo, masło (3) (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jec</u> , <u>GLU-żył</u> , indyk gotowany rukola. pomidorki koktajlowe Śniadanie II (3) (<u>GLU-psz</u> , pasta z twarogu (1,2,3) (<u>MLE</u> , rzodkiewka Arbuz	zupa botwinka.(1) (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , rizotto z m. wieprzowego i warzyw (1) (<u>SEL</u> , sos pomidorowy(1). (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , sał.z warz.mieszanych.(1) (<u>GOR</u> , <u>może zawierać: GLU-psz</u> ,) może zawierać: GLU-psz, sał ziel.z kefirem(1) (<u>MLE</u> , herbata owocowa do obiadu (3)	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(3) (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> , pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,3) (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> , Ser fromage z pomidorem (2,3) (<u>MLE</u> , roszponka ogórki papryka Kolacja II (1,2,3) jogurt (<u>MLE</u> ,	Wartość netto [zł] 17,54 Wartość brutto [zł] 18,43 Energia kcal [kcal] 1 831,4 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 254,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,8 Sacharoza [g] 18,1 Sód [mg] 2 599,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
--------------------	--	--	--	--	---