

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-07-21 wtorek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, </u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, </u>) jaja got.(1) 1 Por (<u>JAJ, </u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, </u>)	zupa kalafior.z lanym ciastem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL, </u>) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, </u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał z pomid.z ceb i śmiet.(1,010) 1 Por (<u>MLE, </u>) szpinak got.(2,3) 1 Por (<u>MLE, </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt, </u>) Sałatka z tuńczykiem i z ryżem (1,3) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, </u>) pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por (<u>MLE, </u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, </u>)	Wartość netto [zł] 22,25 Wartość brutto [zł] 23,4 Energia kcal [kcal] 2 858,6 Białko ogółem [g] 130,3 Tłuszcz [g] 116,4 Węglowodany ogółem [g] 341,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,2 Sacharoza [g] 53,7 Sód [mg] 2 313,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,2
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, </u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, </u>) szynka wieprzowa gotowana 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, </u>)	zupa botwinka(2) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) pulpety woł.gotowane (2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL, </u>) sos pomidor (2) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por szpinak got.(2,3) 1 Por (<u>MLE, </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) Pasta z dorsza gotowanego (2) 1 Por (<u>JAJ, RYB, </u>) pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por (<u>MLE, </u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, </u>)	Wartość netto [zł] 19,85 Wartość brutto [zł] 20,87 Energia kcal [kcal] 2 560,3 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 342,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Sacharoza [g] 56,6 Sód [mg] 2 407,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, </u>) jaja got.(1) 1 Por (<u>JAJ, </u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g papryka 50 g jabłka. 150 g	zupa kalafior.z lanym ciastem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL, </u>) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, </u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał z pomid.z ceb i śmiet.(1,010) 1 Por (<u>MLE, </u>) szpinak got.(2,3) 1 Por (<u>MLE, </u>) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt, </u>) Sałatka z tuńczykiem i z ryżem (1,3) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, </u>) pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por (<u>MLE, </u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE, </u>)	Wartość netto [zł] 21,7 Wartość brutto [zł] 22,81 Energia kcal [kcal] 1 994,6 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 213,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sacharoza [g] 19,7 Sód [mg] 2 490,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
2026-07-22 środa	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, </u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, </u>) indyk gotowany 70 g rukola. 5 g ogórki 50 g pomidory 50 g Śniadanie II 1 Por Kiwi 150 g	zupa koperk.z ziemn(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, </u>) gołąbki duszone z sosem pomid.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, </u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt, </u>) pasta z woł.(1,2,3) 1 Por (<u>SEL, </u>) jaja got.(1) 1 Por (<u>JAJ, </u>) rukola. 5 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE, </u>)	Wartość netto [zł] 17,96 Wartość brutto [zł] 18,89 Energia kcal [kcal] 2 261,4 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 324,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sacharoza [g] 42,2 Sód [mg] 2 276,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,2
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, </u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, </u>) Ser fromage (1,2,3) 1 Por (<u>MLE, </u>) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa koperk.z ziem.(2) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) rizotto z drobiu.(2) 1 Por (<u>SEL, </u>) sos pomidor (2) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) sał ziel z kefirem (2) 1 Por (<u>MLE, </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) pasta z woł.(1,2,3) 1 Por (<u>SEL, </u>) kurczak gotowany 30 g roszponka 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE, </u>)	Wartość netto [zł] 15,36 Wartość brutto [zł] 16,15 Energia kcal [kcal] 2 052 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 301,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 Sacharoza [g] 60,4 Sód [mg] 2 021,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-22 środa	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml., pieczywo, masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u>) indyk gotowany 70 g rukola. 5 g ogórki 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz</u> ,) Ser fromage (1,2,3) 1 Por (<u>MLE</u> ,) pomidory 50 g Kiwi 150 g	zupa koperk. z ziemn. (1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) gołąbki duszone z sosem pomid. (1) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) ziemniaki gotow. (1,2,3) 1 Por herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (3) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> ,) pasta z woł. (1,2,3) 1 Por (<u>SEL</u> ,) jaja got. (1) 1 Por (<u>JAJ</u> ,) rukola. 5 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE</u> ,)	Wartość netto [zł] 18,43 Wartość brutto [zł] 19,37 Energia kcal [kcal] 2 098,8 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 281,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Sacharoza [g] 18,4 Sód [mg] 2 330,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,4
	(D01) Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydzą (1,2) 1 Por (<u>MLE</u> ,) kawa z ml. piecz. masło ros. (1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> ,) pasta z twarogu z rzodk. i szczyp. (1) 1 Por (<u>MLE</u> ,) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por brzoskwinia 150 g	zupa pieczark. z makar. (1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) schab pieczony (1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GOR</u> , może zawierać: <u>GLU-psz</u> ,) ziemniaki gotow. (1,2,3) 1 Por kapusta biała dusz. z koperkiem (1) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) buraczki got. na zimno (2) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> ,) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por (<u>GOR</u> , może zawierać: <u>GLU-psz</u> ,) szynka wieprzowa gotowana 30 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE</u> ,)	Wartość netto [zł] 15,16 Wartość brutto [zł] 15,95 Energia kcal [kcal] 2 093,6 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 269,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3 Sacharoza [g] 50,3 Sód [mg] 1 883 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydzą (1,2) 1 Por (<u>MLE</u> ,) kawa z mlek. piecz. masło (2) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> ,) indyk gotowany 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone (1,2) 1 Por	zupa makaronowa (2) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) schab got. w jarzyn. (2,3) 1 Por (<u>SEL</u> ,) sos koperkowy (2) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) ziemniaki gotow. (1,2,3) 1 Por kapusta biała dusz. z koperkiem (1) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) buraczki got. na zimno (2) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz</u> ,) Szynka pieczona szarpana - kolacja (2) 1 Por Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3) 1 Por (<u>MLE</u> ,) sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE</u> ,)	Wartość netto [zł] 13,68 Wartość brutto [zł] 14,38 Energia kcal [kcal] 1 948,3 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 246 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9 Sacharoza [g] 48,8 Sód [mg] 2 224,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,9
2026-07-23 czwartek	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml., pieczywo, masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> ,) pasta z twarogu z rzodk. i szczyp. (1) 1 Por (<u>MLE</u> ,) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz</u> ,) indyk gotowany 50 g ogórki 50 g jabłka. 150 g	zupa pieczark. z makar. (1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) schab pieczony (1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GOR</u> , może zawierać: <u>GLU-psz</u> ,) ziemniaki gotow. (1,2,3) 1 Por kapusta biała dusz. z koperkiem (1) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) buraczki got. na zimno (2) 1 Por herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (3) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> ,) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por (<u>GOR</u> , może zawierać: <u>GLU-psz</u> ,) szynka wieprzowa gotowana 30 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE</u> ,)	Wartość netto [zł] 14,93 Wartość brutto [zł] 15,7 Energia kcal [kcal] 1 913,3 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 235,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,7 Sacharoza [g] 22,7 Sód [mg] 2 175,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
	(D01) Dieta podstawowa	mleczna z pł. ows. (1,2) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) kawa z ml. piecz. masło ros. (1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> ,) pasta z rybą wedzonej, jajka, sera (1) 1 Por (<u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>MLE</u> ,) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por Arbuz 200 g	grochowa z kielb. (1) 1 Por (<u>SEL</u> ,) makaron z serem twarog (1,2,3) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) sos owocowy (1) 1 Por (<u>MLE</u> ,) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> ,) Sałatka z kaszy i brokuła (1,3) 1 Por (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , <u>GLU-jęc</u> , może zawierać: <u>GLU-psz</u> ,) rukola. 5 g pomidory 50 g ogórki 50 g dżem 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE</u> ,)	Wartość netto [zł] 16,01 Wartość brutto [zł] 16,83 Energia kcal [kcal] 2 256,6 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 320,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2 Sacharoza [g] 66,2 Sód [mg] 2 432,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z pł. ows. (1,2) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) kawa z mlek. piecz. masło (2) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> ,) pasta z twarogu z sałata (1,2,3) 1 Por (<u>MLE</u> ,) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa barszcz zabieleny (2) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) makaron z serem twarog (1,2,3) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) sos owocowy (1) 1 Por (<u>MLE</u> ,) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz</u> ,) Pasta z dorsza gotowanego (2) 1 Por (<u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) roszponka 10 g dżem 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE</u> ,)	Wartość netto [zł] 15,83 Wartość brutto [zł] 16,63 Energia kcal [kcal] 2 172,7 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 321,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8 Sacharoza [g] 88,9 Sód [mg] 1 902,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-24 piątek	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml., pieczywo, masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> ,) pasta z ryby wędzonej, jajka, sera (1) 1 Por (<u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>MLE</u> ,) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz</u> ,) pasta z twarogu z salata (1,2,3) 1 Por (<u>MLE</u> ,) ogórki 50 g Arbuz 200 g	grochowa z kielb. (1) 1 Por (<u>SEL</u> ,) ryba gotowana w jarz. (2) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,) sos pomidor (2) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) ziemniaki gotow. (1,2,3) 1 Por sał ziel z kefirem (2) 1 Por (<u>MLE</u> ,) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (3) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> ,) sałatka z kaszy i brokuła (1,3) 1 Por (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>może zawierać: GLU-psz</u> ,) szynka wieprzowa gotowana 30 g rukola. 5 g pomidory 50 g ogórki 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE</u> ,)	Wartość netto [zł] 19,68 Wartość brutto [zł] 20,67 Energia kcal [kcal] 1 982,3 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 264,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18 Sacharoza [g] 23,5 Sód [mg] 2 730,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,1
	(D01) Dieta podstawowa	kakao pieczywo, masło (1) śniad. 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-żył</u> ,) Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por (<u>MLE</u> ,) szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 150 g	zupa pejzanka (1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) bitka z dr dusz z warz. (1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) ryż gotowany na sypko (1,2) 1 Por fasolka szpar got. (1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> ,) sał. z march i jab z kefirem (1,2) 1 Por (<u>MLE</u> ,) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> ,) schab pieczony- kolacja (1) 1 Por jaja got. (1) 1 Por (<u>JAJ</u> ,) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Wartość netto [zł] 18,26 Wartość brutto [zł] 19,2 Energia kcal [kcal] 2 158,4 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 260 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Sacharoza [g] 42,9 Sód [mg] 2 056 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
	(D02) Dieta łatwostrawna	Kakao, pieczywo, masło (2) śniad 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> ,) Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por (<u>MLE</u> ,) szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone. (1,2) 1 Por	zupa pejzanka (2) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>SEL</u> ,) bitka z drob. w sosie koperkowym (2) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) ryż gotowany na sypko (1,2) 1 Por sał. z march i jab z kefirem (1,2) 1 Por (<u>MLE</u> ,) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz</u> ,) Schab pieczony - kolacja (2) 1 Por Pasta z warzyw gotowanych (2,3,4,WE) 1 Por (<u>SEL</u> ,) sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Wartość netto [zł] 14,3 Wartość brutto [zł] 15,05 Energia kcal [kcal] 1 966,9 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 260,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,4 Sacharoza [g] 45,3 Sód [mg] 2 088,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,3
2026-07-25 sobota	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Kakao pieczywo, masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-żył</u> ,) Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por (<u>MLE</u> ,) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz</u> ,) szynka wieprzowa gotowana 50 g papryka 50 g jabłka. 150 g	zupa pejzanka (1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) bitka z dr dusz z warz. (1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) ryż gotowany na sypko (1,2) 1 Por fasolka szpar got. (1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> ,) sał. z march i jab z kefirem (1,2) 1 Por (<u>MLE</u> ,) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (3) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> ,) schab pieczony- kolacja (1) 1 Por jaja got. (1) 1 Por (<u>JAJ</u> ,) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE</u> ,)	Wartość netto [zł] 18,39 Wartość brutto [zł] 19,35 Energia kcal [kcal] 2 093,8 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 243,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sacharoza [g] 20,5 Sód [mg] 2 216,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,8
	(D01) Dieta podstawowa	herbata z cytr. piecz. masło (1) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> ,) kurczak gotowany 50 g jaja got. (1) 1 Por (<u>JAJ</u> ,) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa krupnik (1) 1 Por (<u>SEL</u> , <u>GLU-jęc</u> ,) Szynka pieczona w sosie własnym (1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ,) ziemniaki gotow. (1,2,3) 1 Por sał ziel. rzod. szczyp. (1,3) 1 Por (<u>MLE</u> ,) buraczki got. (2) 1 Por (<u>GLU-psz</u> ,) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> ,) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL</u> ,) Ser fromage (1,2,3) 1 Por (<u>MLE</u> ,) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE</u> ,)	Wartość netto [zł] 14,72 Wartość brutto [zł] 15,49 Energia kcal [kcal] 1 945,2 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 257,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,5 Sacharoza [g] 64,1 Sód [mg] 1 903,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,7
	(D02) Dieta łatwostrawna	herbata z cytr. piecz. masło (2) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz</u> ,) kurczak gotowany 50 g pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por (<u>MLE</u> ,) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa krupnik (2) 1 Por (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU-jęc</u> ,) pulpet gotowany z szynki (2) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ,) sos koperkowy (2) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) ziemniaki gotow. (1,2,3) 1 Por buraczki got. (2) 1 Por (<u>GLU-psz</u> ,) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz</u> ,) pasta z drobiu i jarz. (2) 1 Por (<u>SEL</u> ,) Ser fromage (1,2,3) 1 Por (<u>MLE</u> ,) sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE</u> ,)	Wartość netto [zł] 12,03 Wartość brutto [zł] 12,65 Energia kcal [kcal] 1 872,4 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 49,4 Węglowodany ogółem [g] 271,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,9 Sacharoza [g] 63,8 Sód [mg] 1 972,1 Błonnik pokarmowy [g] 19

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-26 niedziela	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	herbata z cytr.,pieczywo,masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) kurczak gotowany 50 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) jaja got.(1) 1 Por (<u>JAJ.</u>) ogórki 50 g jabłka. 150 g	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL.</u> , <u>GLU-jęc.</u>) Szynka pieczona w sosie własnym (1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał ziel.rzod.szczyp.(1,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) buraczki got.(2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL.</u>) Ser fromage (1,2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 14,43 Wartość brutto [zł] 15,18 Energia kcal [kcal] 1 770,6 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 210,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2 Sacharoza [g] 24,2 Sód [mg] 2 052 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
2026-07-27 poniedziałek	(D01) Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc.</u> , <u>GLU-żył.</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) rukola. 5 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por Kiwi 150 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) spagetti z pieczar i serem.(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ.</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR.</u>) szynka wieprzowa gotowana 30 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 16,55 Wartość brutto [zł] 17,39 Energia kcal [kcal] 2 252,4 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 332 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,4 Sacharoza [g] 44,2 Sód [mg] 2 076,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,4
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc.</u> , <u>GLU-żył.</u>) pasta z twarogu z sałata (1,2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa jarzynowa(2) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>SEL.</u>) potrawka z woł- jarz.gotowana(2) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por szpinak got.(2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g Pasta z warzyw gotowanych (2,3,4,WE) 1 Por (<u>SEL.</u>) roszponka 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 15,6 Wartość brutto [zł] 16,41 Energia kcal [kcal] 1 975,7 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 283,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sacharoza [g] 46,6 Sód [mg] 2 135,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc.</u> , <u>GLU-żył.</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) rukola. 5 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) kurczak gotowany 50 g ogórki 50 g Kiwi 150 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) potrawka z woł- jarz.gotowana(2) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por szpinak got.(2,3) 1 Por (<u>MLE.</u>) sał z kap.białej,march(3) 1 Por herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ.</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR.</u>) szynka wieprzowa gotowana 30 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 20,8 Wartość brutto [zł] 21,85 Energia kcal [kcal] 1 883,8 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 253,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,4 Sacharoza [g] 21,1 Sód [mg] 2 273,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,3
2026-07-28 wtorek	(D01) Dieta podstawowa	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE.</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc.</u> , <u>GLU-żył.</u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>)	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) marchew dusz.(1) 1 Por (<u>GLU.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) Pasta z dorsza i papryki pieczonej (1) 1 Por (<u>RYB.</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g dżem 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 20,62 Wartość brutto [zł] 21,7 Energia kcal [kcal] 2 755,1 Białko ogółem [g] 142,4 Tłuszcz [g] 101,3 Węglowodany ogółem [g] 336,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Sacharoza [g] 66 Sód [mg] 2 326,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-28 wtorek	(D02) Dieta łatwastrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u>) indyk gotowany 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>)	zupa makaronowa(2) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) udka dr.got w jarz.(2,3) 1 Por (<u>SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) pasta z woł.(1,2,3) 1 Por (<u>SEL</u>) sałata ziel. 30 g dżem 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>)	Wartość netto [zł] 18,11 Wartość brutto [zł] 19,04 Energia kcal [kcal] 2 688,4 Białko ogółem [g] 138,9 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 334,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Sacharoza [g] 65,1 Sód [mg] 2 552,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml., pieczywo, masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) indyk gotowany 50 g ogórki 50 g jabłka. 150 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE</u>) sał.z march i selera (3) 1 Por (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u>) Pasta z dorsza i papryki pieczonej (1) 1 Por (<u>RYB</u>) jaja got.(1) 1 Por (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	Wartość netto [zł] 20,71 Wartość brutto [zł] 21,76 Energia kcal [kcal] 1 993,2 Białko ogółem [g] 134 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 205,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Sacharoza [g] 20,1 Sód [mg] 2 674,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
2026-07-29 środa	(D01) Dieta podstawowa	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u>) szynka wieprzowa gotowana 70 g rukola. 5 g papryka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por brzoskwinia 150 g	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Warzywa pieczone z ziemniakami (1,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u>) Szynka pieczona szarpana - kolacja (1) 1 Por (<u>GOR</u> , <u>może zawierać: GLU-psz</u>) Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	Wartość netto [zł] 16,57 Wartość brutto [zł] 17,42 Energia kcal [kcal] 1 869,5 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 250,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,2 Sacharoza [g] 55,7 Sód [mg] 2 136,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
	(D02) Dieta łatwastrawna	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por (<u>MLE</u>) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pomidorowa z ryżem(2) 1 Por (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) pieczeń z drobiu(2,3) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u>) sos koperkowy (2) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał ziel z kefirem (2) 1 Por (<u>MLE</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u>) Szynka pieczona szarpana - kolacja (2) 1 Por Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3) 1 Por (<u>MLE</u>) roszponka 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	Wartość netto [zł] 14,49 Wartość brutto [zł] 15,23 Energia kcal [kcal] 1 986,2 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 272,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,6 Sacharoza [g] 44,3 Sód [mg] 1 898,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,8
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml., pieczywo, masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g rukola. 5 g papryka 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por (<u>MLE</u>) ogórki 50 g jabłka. 150 g	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Warzywa pieczone z ziemniakami (1,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE</u>) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u>) Szynka pieczona szarpana - kolacja (1) 1 Por (<u>GOR</u> , <u>może zawierać: GLU-psz</u>) Ser fromage z burakiem gotowanym (2,3) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	Wartość netto [zł] 15,87 Wartość brutto [zł] 16,68 Energia kcal [kcal] 1 674,8 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 203,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,7 Sacharoza [g] 28 Sód [mg] 2 086,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-30 czwartek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył,</u>) Ser fromage z czosnkiem (1,3) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por Arbuz 200 g	zupa kapuśniak ze św.kapusty(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL,</u>) pierś z indyka duszona w jarzynach (1,3) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL,</u>) kasza jęczm.sypka(1) 1 Por (<u>GLU-jęc,</u>) kalefior got.(1) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) buraczki got.na zimno(2) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył,</u>) Pasta z soczewicy (1) 1 Por jaja got.(1) 1 Por (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 18,12 Wartość brutto [zł] 19,05 Energia kcal [kcal] 2 204,4 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 314 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20 Sacharoza [g] 49,6 Sód [mg] 1 916,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,3
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył,</u>) kurczak gotowany 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa ziemniaczana(2) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) pierś z indyka got.w jarzynach (2) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL,</u>) kasza jęczm.sypka(1) 1 Por (<u>GLU-jęc,</u>) buraczki got.na zimno(2) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g Pasta z warzyw gotowanych (2,3,4,WE) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 14,06 Wartość brutto [zł] 14,78 Energia kcal [kcal] 1 904,3 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 47,1 Węglowodany ogółem [g] 295,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,3 Sacharoza [g] 51,3 Sód [mg] 2 466,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył,</u>) Ser fromage z czosnkiem (1,3) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) kurczak gotowany 50 g ogórki 50 g Arbuz 200 g	zupa kapuśniak ze św.kapusty(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL,</u>) pierś z indyka duszona w jarzynach (1,3) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL,</u>) kasza jęczm.sypka(1) 1 Por (<u>GLU-jęc,</u>) kalefior got.(1) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) buraczki got.na zimno(2) 1 Por herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył,</u>) Pasta z soczewicy (1) 1 Por jaja got.(1) 1 Por (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 18,12 Wartość brutto [zł] 19,04 Energia kcal [kcal] 1 897,5 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 263,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,3 Sacharoza [g] 26 Sód [mg] 2 128,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,1
2026-07-31 piątek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył,</u>) pasta z jajka i tuńczyka ze szczypiorkiem (1) 1 Por (<u>JAJ, RYB,</u>) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa fasolowa (1,010) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL,</u>) pierogi leniwe.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) sos owocowy.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył,</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,3) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g dżem 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 18,4 Wartość brutto [zł] 19,34 Energia kcal [kcal] 2 867,7 Białko ogółem [g] 126,8 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 438,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sacharoza [g] 96,1 Sód [mg] 2 137,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,9
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył,</u>) pasta z twarogu z sałata (1,2,3) 1 Por (<u>MLE,</u>) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa owsiankowa(2) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryba gotowana w jarz.(2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL,</u>) sos pomidor (2) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał ziel z kefirem (2) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,3) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g dżem 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 17,22 Wartość brutto [zł] 18,1 Energia kcal [kcal] 2 108,9 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 320,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,1 Sacharoza [g] 68,6 Sód [mg] 1 961,3 Błonnik pokarmowy [g] 19

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-31 piątek	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) pasta z jajka i tuńczyka ze szczypiorkiem (1) 1 Por (<u>JAJ, RYB, _</u>) rukola. 5 g ogórki 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) indyk gotowany 50 g pomidorki koktajlowe 50 g jabłka. 150 g	zupa fasolowa (1,010) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, _</u>) ryba gotowana w jarz.(2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL, _</u>) sos pomidor (2) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał ziel z kefirem (2) 1 Por (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,3) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, _</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g dżem 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 21,41 Wartość brutto [zł] 22,5 Energia kcal [kcal] 2 037,2 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 263 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,3 Sacharoza [g] 30,1 Sód [mg] 2 573,2 Błonnik pokarmowy [g] 33
-------------------	--	---	--	---	---