

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.10.21 do dnia 2025.10.31 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025. 10.21 wtorek	(1)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-żył, _</u>) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, _</u>)	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por sał. z march i jab z kefirem(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz, _</u>) może zawierać: GLU-psz, sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 15,42 Wartość brutto [zł] 16,22 Energia kcal [kcal] 2 532,2 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 357,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sacharoza [g] 49,9 Sód [mg] 2 641,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,7
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł ows. (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z mlekiem piecz.masło (2) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ, _</u>) sałata ziel. 30 g			

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.10.21 do dnia 2025.10.31 KUCHNIA OGÓLNA

2025.10.22 środa	(2)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> .) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u> .) dżem 50 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u> .)	zupa makaronowa(2,6) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> .) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU</u> .) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz</u> .) szynka z indyka 70 g (<u>SOJ</u> .) sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz</u> .) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u> .) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,17 Wartość brutto [zł] 13,85 Energia kcal [kcal] 1 920,7 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 48,2 Węglowodany ogółem [g] 286,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,7 Sacharoza [g] 53,1 Sód [mg] 2 426,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,1
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> .) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u> .) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ</u> .) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE</u> .) jabłka. 180 g	zupa wiejska(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> .) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> .) sos koperkowy		

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.10.21 do dnia 2025.10.31 KUCHNIA OGÓLNA

2025.10.23 czwartek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ.</u>) poledwica drob. 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por Kiwi 120 g kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	zupa kapuśniak ze św.kapusty(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL.</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) papryka 50 g ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 16,85 Wartość brutto [zł] 17,71 Energia kcal [kcal] 2 103,8 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 263,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sacharoza [g] 15,9 Sód [mg] 2 941,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,9
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z lany 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 żółty 50 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por Pomarańcza 250 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL.</u>) ryż zapieczony z jabł (1) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>)	

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.10.21 do dnia 2025.10.31 KUCHNIA OGÓLNA

2025.10.25 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) południca sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>) jabłka. 180 g	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL.</u>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) sos chrzanowy(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, DWU.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 18,36 Wartość brutto [zł] 19,31 Energia kcal [kcal] 2 136,6 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 273,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Sacharoza [g] 38,5 Sód [mg] 2 590,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
	(2)Dieta łatwostrawna	herbata z cytr.piecz. masło(2,3,4) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) południca drob. 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa pomidorowa z makar.(7,11) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL.</u>) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2		

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.10.21 do dnia 2025.10.31 KUCHNIA OGÓLNA

2025.10.26 niedziela	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.pieczwyo.masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU-psz.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>SEL.</u> może zawierać: <u>MLE.</u> , <u>GOR.</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL.</u> , <u>GLU-jęc.</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GOR.</u> może zawierać: <u>GLU-psz.</u> może zawierać: <u>GLU-psz.</u> , ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z marchwi i seler.(1) 1 Por (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) sał.z por i jabł z majon.(1) 1 Por (<u>JAJ.</u> , <u>GOR.</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczwyo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 14,23 Wartość brutto [zł] 14,96 Energia kcal [kcal] 1 845,8 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 229,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,1 Sacharoza [g] 18,5 Sód [mg] 2 565,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
	(1)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 twar.kons rybnej (1) 1 Por (<u>RYB.</u> , <u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa kalafiorowa(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u></u>		

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.10.21 do dnia 2025.10.31 KUCHNIA OGÓLNA

2025. 10. 28 wtorek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł owsy.(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>) ser topiony 50 g (<u>MLE, </u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, </u>)	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL, </u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z selera i jabłek(1,6) 1 Por (<u>MLE, SEL, </u>) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt, </u>) sałatka z kaszy i brokuła (1,6) 1 Por (<u>JAJ, GOR, GLU-jęc, może zawierać: GLU-psz, </u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 15,78 Wartość brutto [zł] 16,59 Energia kcal [kcal] 2 720,5 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 108,8 Węglowodany ogółem [g] 354,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sacharoza [g] 54 Sód [mg] 2 714,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,1
	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z kaszą kukurydz.(1,2) 1 Por (<u>MLE, </u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, </u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ, </u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, </u>)	zupa makaronowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, </u>) udka dr.got w jarz.(2,6) 1 Por (<u></u>		

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.10.21 do dnia 2025.10.31 KUCHNIA OGÓLNA

2025.10.29 środa	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>) jabłka. 180 g	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, rizotto z m.wieprzowego i warzyw (1) 1 Por (<u>SEL.</u>) sos pieczarkowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 15,81 Wartość brutto [zł] 16,61 Energia kcal [kcal] 2 079,7 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 256,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,7 Sacharoza [g] 15,7 Sód [mg] 2 541,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE.</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) pasta sera żółt,ogór św.,pomidora(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por Gruszka 200 g	zupa barszcz zabieleny(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL.</u>) kotlet miel.z łopatkı pieczony(1) 1 Por (<u>GLU</u>		

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.10.21 do dnia 2025.10.31 KUCHNIA OGÓLNA

2025.10.31 piątek	(1)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>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ, </u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por mandarynki 120 g	grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, </u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, RYB, SEL, GOR, może zawierać: GLU-psz, </u>) może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, </u>) sałatka z makaronu i szynki(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, GOR, </u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE, </u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 16,27 Wartość brutto [zł] 17,1 Energia kcal [kcal] 2 537,2 Białko ogółem [g] 121,3 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 338,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23 Sacharoza [g] 42,3 Sód [mg] 2 770,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,1
	(2)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 (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa barszcz zabieleny (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL, </u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, M</u>		