

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.05.21 do dnia 2025.05.31 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025.05.21 środa	(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 100 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL, _</u>) Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por (<u>SEL, GLU-jęc, _</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 (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,96 Wartość brutto [zł] 17,81 Energia kcal [kcal] 2 458,4 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 324,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Sacharoza [g] 44 Sód [mg] 2 569,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,5
	(2)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-żył, _</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) połędwica drob. 50 g (<u>SOJ, _</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,35 Wartość brutto [zł] 15,08 Energia kcal [kcal] 2 065,8 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 277,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,1 Sacharoza [g] 38,2 Sód [mg] 2 281,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,4
	(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 sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>) jabłka. 180 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL, _</u>) Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por (<u>SEL, GLU-jęc, _</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(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,25 Wartość brutto [zł] 18,13 Energia kcal [kcal] 2 304,2 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 286,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Sacharoza [g] 19 Sód [mg] 2 968,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,2
2025.05.22 czwartek	(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>) Ser fromage z czosnkiem (1,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Gruszka 250 g	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>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b.z kukur.i por.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR, _</u>) marchew dusz.(1) 1 Por (<u>GLU, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(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 papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,56 Wartość brutto [zł] 18,46 Energia kcal [kcal] 2 345,9 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 351,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sacharoza [g] 48,2 Sód [mg] 2 965,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,3
	(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>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ, _</u>) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa owsiankowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por (<u>GLU, MLE, 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(2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) szynka wileńska 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (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] 12,02 Wartość brutto [zł] 12,64 Energia kcal [kcal] 1 866,9 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 47,8 Węglowodany ogółem [g] 284 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,3 Sacharoza [g] 44,6 Sód [mg] 2 644 Błonnik pokarmowy [g] 19,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.05.21 do dnia 2025.05.31 KUCHNIA OGÓLNA

2025.05.22 czwartek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt.</u>) Ser fromage z czosnkiem (1,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Gruszka 200 g kefir 200 g (<u>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>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b.z kukur.i por.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) sał.z march i selera .(11) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) szynka wileńska 70 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 18,06 Wartość brutto [zł] 18,98 Energia kcal [kcal] 1 909,3 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 274,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,4 Sacharoza [g] 17,3 Sód [mg] 3 445,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,2
	(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-żyt.</u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g banan 200 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL.</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 sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,34 Wartość brutto [zł] 17,18 Energia kcal [kcal] 2 302,9 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 340 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,7 Sacharoza [g] 61,3 Sód [mg] 2 403,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE.</u>) kawa z mlekiem.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL.</u>) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL.</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU.</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) połędwica drob. 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,12 Wartość brutto [zł] 15,91 Energia kcal [kcal] 2 155,3 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 325,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17 Sacharoza [g] 57,3 Sód [mg] 2 384,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,8
2025.05.23 piątek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt.</u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ.</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g kefir 200 g (<u>MLE.</u>) jabłka. 180 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL.</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 sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,08 Wartość brutto [zł] 17,95 Energia kcal [kcal] 2 029,4 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 277,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,6 Sacharoza [g] 18,6 Sód [mg] 2 761,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.05.21 do dnia 2025.05.31 KUCHNIA OGÓLNA

2025.05.24 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) południca sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL.</u>) klopsiki duszone z sosem śmiet.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU-psz,</u> może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z selera i jabłek(1,6) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,62 Wartość brutto [zł] 17,47 Energia kcal [kcal] 2 013,9 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 250,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,1 Sacharoza [g] 44 Sód [mg] 2 405,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU.</u>) południca drob. 50 g (<u>SOJ.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>) jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pomidorowa z makar.(7,11) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL.</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL.</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 (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU.</u>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 15,46 Wartość brutto [zł] 16,24 Energia kcal [kcal] 1 895,4 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 272,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,7 Sacharoza [g] 57,8 Sód [mg] 2 132,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,4
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) południca sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL.</u>) klopsiki duszone z sosem śmiet.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU-psz,</u> może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z selera i jabłek(1,6) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,55 Wartość brutto [zł] 17,4 Energia kcal [kcal] 1 907,1 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 219,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21 Sacharoza [g] 15,6 Sód [mg] 2 493,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
2025.05.25 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) kielb.krakowska sucha 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL, GLU-jęc.</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GOR, może zawierać: GLU-psz,</u> może zawierać: GLU-psz, 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>) 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(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 17,08 Wartość brutto [zł] 17,95 Energia kcal [kcal] 2 051,2 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 273,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Sacharoza [g] 62,1 Sód [mg] 2 847,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>) jabłka. 180 g	zupa krupnik(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL, GLU-jęc.</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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(2) 1 Por (<u>GLU.</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 17 Wartość brutto [zł] 17,87 Energia kcal [kcal] 1 925,6 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 257,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20 Sacharoza [g] 46,7 Sód [mg] 2 409,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.05.21 do dnia 2025.05.31 KUCHNIA OGÓLNA

2025.05.25 niedziela	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</u>) kielb. krakowska sucha 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL, GLU-jęc</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GOR, może zawierać: GLU-psz</u> , może zawierać: GLU-psz, 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>) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (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] 17,9 Wartość brutto [zł] 18,83 Energia kcal [kcal] 1 951,2 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 230,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sacharoza [g] 18 Sód [mg] 2 960 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
	(1)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>) pasta z twar.kons rybnej (1) 1 Por (<u>RYB, MLE</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Kiwi 120 g	zupa koperk. z ziemn(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL</u>) bigos popularny(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</u>) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 17,02 Wartość brutto [zł] 17,89 Energia kcal [kcal] 2 206 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 297,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Sacharoza [g] 38 Sód [mg] 3 274,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,4
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) kawa z mlecz.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 banan 200 g	zupa koperk. z ziem.(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) potrawka z woł- jarz.gotowana(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 (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) 1 Por (<u>GLU</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 70 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,66 Wartość brutto [zł] 17,51 Energia kcal [kcal] 2 182,2 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 304,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Sacharoza [g] 55,6 Sód [mg] 2 550,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,8
2025.05.26 poniedziałek	(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 twar.kons rybnej (1) 1 Por (<u>RYB, MLE</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Kiwi 120 g kefir 200 g (<u>MLE</u>)	zupa koperk. z ziemn(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL</u>) potrawka z woł- jarz.gotowana(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>) sał.z kap kisz.(6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</u>) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 21,33 Wartość brutto [zł] 22,42 Energia kcal [kcal] 1 973,9 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 262,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Sacharoza [g] 11,5 Sód [mg] 3 216,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.05.21 do dnia 2025.05.31 KUCHNIA OGÓLNA

2025.05.27 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>) ser topiony 50 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, _</u>)	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) gulasz drob. duszony z pieczarkami(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por sał.z por i jabł z majon.(1) 1 Por (<u>JAJ, GOR, _</u>) sał.z marchwi i seler.(1) 1 Por (<u>MLE, SEL, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 14,2 Wartość brutto [zł] 14,94 Energia kcal [kcal] 2 696,4 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 378,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Sacharoza [g] 61,1 Sód [mg] 3 031,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,1
	(2)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-żył, _</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 30 g placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, _</u>)	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL, _</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 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(2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) szynka z indyka 70 g (<u>SOJ, _</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (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] 12,78 Wartość brutto [zł] 13,44 Energia kcal [kcal] 2 446,3 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 362,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2 Sacharoza [g] 60,4 Sód [mg] 2 734,8 Błonnik pokarmowy [g] 23
	(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 topiony 50 g (<u>MLE, _</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g kefir 200 g (<u>MLE, _</u>) jabłka. 180 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) gulasz drob. duszony z pieczarkami(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por sał.z por i jabł z majon.(1) 1 Por (<u>JAJ, GOR, _</u>) sał.z marchwi i seler.(1) 1 Por (<u>MLE, SEL, _</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 14,72 Wartość brutto [zł] 15,47 Energia kcal [kcal] 1 962 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 284 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,6 Sacharoza [g] 17,1 Sód [mg] 3 270,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,1
2025.05.28 środa	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydz.(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>) polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, zapiekanka po nelsonsku.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, kefir 200 g (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) Sałatka z makaronu i tuńczyka(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, RYB, MLE, GOR, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (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] 19,28 Wartość brutto [zł] 20,26 Energia kcal [kcal] 2 197,2 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 296,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Sacharoza [g] 44,1 Sód [mg] 2 991,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,7
	(2)Dieta łatwostrawna	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-żył, _</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 30 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa pejzanka(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) szynka wileńska 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (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] 12,15 Wartość brutto [zł] 12,77 Energia kcal [kcal] 1 788,4 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 249,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,9 Sacharoza [g] 37,6 Sód [mg] 2 382,7 Błonnik pokarmowy [g] 13,2

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.05.21 do dnia 2025.05.31 KUCHNIA OGÓLNA

2025.05.28 środa	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt.</u>) polędwica sopocka 100 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g kefir 200 g (<u>MLE.</u>) jabłka. 180 g	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por sałatka mizeria(6) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) szynka wileńska 70 g sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (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] 14,52 Wartość brutto [zł] 15,27 Energia kcal [kcal] 1 616,1 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 49,5 Węglowodany ogółem [g] 236,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,9 Sacharoza [g] 15,6 Sód [mg] 3 186,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
	(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-żyt.</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Pomarańcza 250 g	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL.</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por 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(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 15,44 Wartość brutto [zł] 16,24 Energia kcal [kcal] 2 201,4 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 327,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7 Sacharoza [g] 68,3 Sód [mg] 2 337,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE.</u>) kawa z mlecz.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt.</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa makaronowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL.</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sos potrawk (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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(2) 1 Por (<u>GLU.</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 12,06 Wartość brutto [zł] 12,68 Energia kcal [kcal] 2 051,8 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 310,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16 Sacharoza [g] 61,6 Sód [mg] 2 285 Błonnik pokarmowy [g] 18,6
2025.05.29 czwartek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt.</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Pomarańcza 250 g kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL.</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,4 Wartość brutto [zł] 18,29 Energia kcal [kcal] 2 088 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 278,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Sacharoza [g] 26,1 Sód [mg] 2 809,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.05.21 do dnia 2025.05.31 KUCHNIA OGÓLNA

2025.05.30 piątek	(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-żyt, </u>) ser żółty 50 g (<u>MLE, </u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g banan 200 g	zupa fasolowa (0,10; 120) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, </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(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt, </u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) jaja 1 szt (<u>JAJ, </u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 15,85 Wartość brutto [zł] 16,66 Energia kcal [kcal] 2 700,5 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 381,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Sacharoza [g] 79,6 Sód [mg] 2 544,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,2
	(2)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>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa barszcz zabieleny (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) ryż zapiekany z jabłkami.(2). 1 Por (<u>MLE, </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU, </u>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ, </u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,39 Wartość brutto [zł] 15,13 Energia kcal [kcal] 2 415,7 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 348 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Sacharoza [g] 81,1 Sód [mg] 2 343,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,6
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, </u>) ser żółty 50 g (<u>MLE, </u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ, </u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g kefir 200 g (<u>MLE, </u>) jabłka. 180 g	zupa fasolowa (0,10; 120) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, </u>) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL, </u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt, </u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) jaja 1 szt (<u>JAJ, </u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,96 Wartość brutto [zł] 18,87 Energia kcal [kcal] 2 246,9 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 285,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sacharoza [g] 16,2 Sód [mg] 2 914,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,1
2025.05.31 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt, </u>) ogonówka 50 g (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR, </u>) jaja 1 szt (<u>JAJ, </u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, </u>)	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL, </u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE, </u>) marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU, </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt, </u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, </u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,86 Wartość brutto [zł] 19,81 Energia kcal [kcal] 1 942,2 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 233,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sacharoza [g] 45 Sód [mg] 2 499,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) 1 Por (<u>GLU, </u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) południca drob. 50 g (<u>SOJ, </u>) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, </u>)	zupa ryżowa(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL, </u>) udka dr.got w jarz.(2,6) 1 Por (<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(2) 1 Por (<u>GLU, </u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, </u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 18,33 Wartość brutto [zł] 19,27 Energia kcal [kcal] 1 961,7 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 238,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 Sacharoza [g] 46,5 Sód [mg] 2 617,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.05.21 do dnia 2025.05.31 KUCHNIA OGÓLNA

2025.05.31 sobota	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył,</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sał.z march i selera .(11) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył,</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 19,39 Wartość brutto [zł] 20,38 Energia kcal [kcal] 1 817,8 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 199,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Sacharoza [g] 14,1 Sód [mg] 2 612 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
-------------------	--	--	--	--	---