

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.06.21 do dnia 2025.06.30 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025.06.21 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> ,) kiełb.krakowska sucha ser żółty (<u>MLE</u> ,) sałata ziel. pomidory ogórki jabłka. jogur owocowy (<u>MLE</u> ,)	zupa ryżowa(1) (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> ,) sos chrzanowy(1) (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>DWU</u> ,) ziemniaki gotow.(1,2,6) sałatka-mizeria(1) (<u>MLE</u> ,) marchew dusz.(1) (<u>GLU</u> ,) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4)	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> ,) schab pieczony-kolacja (1) sałata ziel. papryka Kolacja II - godz 21 (1,6) (<u>GLU-psz</u> ,) pasta z twarogu (1,2,6) (<u>MLE</u> ,) rzodkiewka	Wartość netto [zł] 15,91 Wartość brutto [zł] 16,71 Energia kcal [kcal] 2 023,7 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 250,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Sacharoza [g] 44,8 Sód [mg] 2 906 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) (<u>GLU</u> ,) pasta z twarogu (1,2,6) (<u>MLE</u> ,) szynka wileńska sałata ziel. jogur owocowy (<u>MLE</u> ,) jabłka pieczone.(1,2)	zupa ryżowa(2,6) (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) pieczeń z drobiu(2,6) (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> ,) sos koperkowy (2,6) (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) ziemniaki gotow.(1,2,6) marchew gotowana (2) (<u>GLU</u> ,) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) (<u>GLU</u> ,) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) sałata ziel. Kolacja II- godz 21 (2,3,4) (<u>GLU-psz</u> ,) szynka kons. (<u>SOJ</u> ,) sałata ziel.	Wartość netto [zł] 14,13 Wartość brutto [zł] 14,85 Energia kcal [kcal] 1 915,2 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 256 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,7 Sacharoza [g] 46,2 Sód [mg] 2 558,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,1
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> ,) kiełb.krakowska sucha ser żółty (<u>MLE</u> ,) sałata ziel. pomidory ogórki jabłka. jogurt (<u>MLE</u> ,)	zupa ryżowa(1) (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> ,) sos chrzanowy(1) (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>DWU</u> ,) ziemniaki gotow.(1,2,6) sałatka-mizeria(1) (<u>MLE</u> ,) sał.z march i selera .(11) (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) herbata owocowa do obiadu (6)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> ,) schab pieczony-kolacja (1) sałata ziel. papryka Kolacja II - godz 21 (1,6) (<u>GLU-psz</u> ,) pasta z twarogu (1,2,6) (<u>MLE</u> ,) rzodkiewka	Wartość netto [zł] 15,95 Wartość brutto [zł] 16,76 Energia kcal [kcal] 1 899,3 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 215,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Sacharoza [g] 14 Sód [mg] 3 018,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
2025.06.22 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> ,) połędwica sopocka (<u>SOJ</u> ,) jaja (<u>JAJ</u> ,) sałata ziel. pomidory rzodkiewka jabłka. jogur owocowy (<u>MLE</u> ,)	zupa krupnik(1) (<u>SEL</u> , <u>GLU-jęc</u> ,) karkówka duszona w jarz.(1) (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> ,) ziemniaki gotow.(1,2,6) sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ,) buraczki got.(2,3,4,6) (<u>GLU-psz</u> ,) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4)	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> ,) pasta z drobiu i jarzyn (1) (<u>SEL</u> ,) sałata ziel. papryka Kolacja II - godz 21 (1,6) (<u>GLU-psz</u> ,) ser żółty (<u>MLE</u> ,) ogórki	Wartość netto [zł] 15,33 Wartość brutto [zł] 16,11 Energia kcal [kcal] 2 083,9 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 267,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sacharoza [g] 47,9 Sód [mg] 2 755 Błonnik pokarmowy [g] 32,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.06.21 do dnia 2025.06.30 KUCHNIA OGÓLNA

2025.06.22 niedziela	(2)Dieta łatwastrawna	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) (<u>GLU.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) (<u>MLE.</u>) połędwica drob. (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. jogur owocowy (<u>MLE.</u>) jabłka pieczone.(1,2)	zupa krupnik(2,6) (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU-jęc.</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) (<u>SEL.</u>) sos koperkowy (2,6) (<u>GLU.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) buraczki got.(2,3,4,6) (<u>GLU-psz.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) (<u>GLU.</u>) pasta z drob.i jarz.(2,6) (<u>SEL.</u>) sałata ziel. Kolacja II- godz 21 (2,3,4) (<u>GLU-psz.</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) (<u>MLE.</u>) sałata ziel.	Wartość netto [zł] 13,58 Wartość brutto [zł] 14,26 Energia kcal [kcal] 1 884 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 265,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,9 Sacharoza [g] 47,8 Sód [mg] 2 121,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,7
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) (<u>GLU-psz.</u> <u>GLU-żył.</u>) połędwica sopocka (<u>SOJ.</u>) jaja (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. pomidory rzodkiewka jabłka. jogurt (<u>MLE.</u>)	zupa krupnik(1) (<u>SEL.</u> <u>GLU-jęc.</u>) karkówka duszona w jarz.(1) (<u>GLU.</u> <u>SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>GOR.</u>) buraczki got.(2,3,4,6) (<u>GLU-psz.</u>) herbata owocowa do obiadu (6)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) (<u>GLU-psz.</u> <u>GLU-żył.</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) (<u>SEL.</u>) sałata ziel. papryka Kolacja II - godz 21 (1,6) (<u>GLU-psz.</u>) ser żółty (<u>MLE.</u>) ogórki	Wartość netto [zł] 14,95 Wartość brutto [zł] 15,72 Energia kcal [kcal] 1 977,1 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 236,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sacharoza [g] 19,4 Sód [mg] 2 842,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
2025.06.23 poniedziałek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z ryżem(1,2) (<u>MLE.</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) (<u>GLU-psz.</u> <u>MLE.</u> <u>GLU-jęc.</u> <u>GLU-żył.</u>) pasta z twar.kons rybnej (1) (<u>RYB.</u> <u>MLE.</u>) sałata ziel. rzodkiewka ogórki banan	zupa koperk.z ziemn(1) (<u>GLU-psz.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) łazanki got.z kapustą białą i łopatką(1) (<u>GLU.</u> <u>JAJ.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4)	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) (<u>GLU-psz.</u> <u>GLU-żył.</u>) Sałatka z ciecierzycy (1) (<u>GOR.</u> <u>może zawierać:</u> <u>GLU-psz.</u>) może zawierać: <u>GLU-psz.</u> , sałata ziel. pomidory Kolacja II - godz 21 (1,6) (<u>GLU-psz.</u>) jaja (<u>JAJ.</u>) papryka	Wartość netto [zł] 12,96 Wartość brutto [zł] 13,63 Energia kcal [kcal] 2 414 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 357,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Sacharoza [g] 57,1 Sód [mg] 2 237,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z ryżem(1,2) (<u>MLE.</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). (<u>GLU-psz.</u> <u>MLE.</u> <u>GLU-jęc.</u> <u>GLU-żył.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) (<u>MLE.</u>) sałata ziel. banan	zupa jarzynowa(2,6) (<u>GLU.</u> <u>SEL.</u>) potrawka z woł-jarz.gotowana(2,6) (<u>GLU.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) sałata ziel (1,2,6) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) (<u>GLU.</u>) kiełbasa szynkowa drobiowa (<u>GLU-psz.</u> <u>może zawierać:</u> <u>MLE.</u> <u>GOR.</u>) sałata ziel. Kolacja II- godz 21 (2,3,4) (<u>GLU-psz.</u>) dżem	Wartość netto [zł] 14,54 Wartość brutto [zł] 15,28 Energia kcal [kcal] 2 075,8 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 313,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3 Sacharoza [g] 71,1 Sód [mg] 2 429,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.06.21 do dnia 2025.06.30 KUCHNIA OGÓLNA

2025.06.23 poniedziałek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) pasta z twar.kons rybnej (1) (<u>RYB, MLE,</u>) szynka kons. (<u>SOJ,</u>) sałata ziel. rzodkiewka ogórki jabłka. kefir (<u>MLE,</u>)	zupa koperk.z ziemn(1) (<u>GLU-psz, MLE, SEL,</u>) potrawka z woł-jarz.gotowana(2,6) (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) sałata ziel (1,2,6) kapusta biała dusz.z kminkiem(1) (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (6)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) Sałatka z ciecierzycy (1) (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz,</u>) może zawierać: GLU-psz, sałata ziel. pomidory Kolacja II - godz 21 (1,6) (<u>GLU-psz,</u>) jaja (<u>JAJ,</u>) papryka	Wartość netto [zł] 16,34 Wartość brutto [zł] 17,17 Energia kcal [kcal] 2 053,7 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 277,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sacharoza [g] 14,9 Sód [mg] 2 631,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,3
	(1)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 sera ż.papr.św, ogór.św(1) (<u>MLE,</u>) sałata ziel. pomidory placek drożdż z krusz.(1) (<u>GLU-psz, JAJ, MLE,</u>)	zupa kalafior.z lanym ciastem(1) (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL,</u>) udka drob.piecz.(1) ziemniaki gotow.(1,2,6) sał z pomidor i ogórk.(1) (<u>MLE,</u>) buraczki got.(2,3,4,6) (<u>GLU-psz,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4)	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pasta z woł.(1,2,6) (<u>SEL,</u>) sałata ziel. papryka Kolacja II - godz 21 (1,6) (<u>GLU-psz,</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) (<u>MLE,</u>) rzodkiewka	Wartość netto [zł] 19,8 Wartość brutto [zł] 20,82 Energia kcal [kcal] 2 685,8 Białko ogółem [g] 125,8 Tłuszcz [g] 109,2 Węglowodany ogółem [g] 330,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,5 Sacharoza [g] 54,3 Sód [mg] 2 478,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
	(2)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>) szynka kons. (<u>SOJ,</u>) sałata ziel. placek drożdż z krusz.(1) (<u>GLU-psz, JAJ, MLE,</u>)	zupa makaronowa(2,6) (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) udka dr.got w jarz.(2,6) (<u>SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) buraczki got.(2,3,4,6) (<u>GLU-psz,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) (<u>GLU,</u>) pasta z woł.(1,2,6) (<u>SEL,</u>) sałata ziel. Kolacja II- godz 21 (2,3,4) (<u>GLU-psz,</u>) Ser fromage (1,2,6) (<u>MLE,</u>) sałata ziel.	Wartość netto [zł] 17,32 Wartość brutto [zł] 18,21 Energia kcal [kcal] 2 730,8 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 108,5 Węglowodany ogółem [g] 337,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Sacharoza [g] 55,1 Sód [mg] 2 484 Błonnik pokarmowy [g] 21,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.06.21 do dnia 2025.06.30 KUCHNIA OGÓLNA

2025.06.24 wtorek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> , pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) (<u>MLE</u> , szynka wileńska sałata ziel. pomidory jabłka. kefir (<u>MLE</u> , zupa kalafior.z lanym ciastem(1) (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , udka drob.piecz.(1) ziemniaki gotow.(1,2,6) sał z pomidor i ogórk.(1) (<u>MLE</u> , buraczki got.(2,3,4,6) (<u>GLU-psz</u> , herbata owocowa do obiadu (6)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> , pasta z woł.(1,2,6) (<u>SEL</u> , sałata ziel. papryka Kolacja II - godz 21 (1,6) (<u>GLU-psz</u> , Ser fromage z koperkiem (1,2,6) (<u>MLE</u> , rzodkiewka	Wartość netto [zł] 19,38 Wartość brutto [zł] 20,37 Energia kcal [kcal] 1 937,4 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 231,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Sacharoza [g] 17 Sód [mg] 2 717,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
2025.06.25 środa	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł ows.(1,2) (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , kawa z ml piecz.masło ros.(1) (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> , połędwica sopocka (<u>SOJ</u> , sałata ziel. papryka ogórki jogur owocowy (<u>MLE</u> , 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 ziel.rzod.szczyp.(1,6) (<u>MLE</u> , herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4)	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> , pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> , sałata ziel. pomidory Kolacja II - godz 21 (1,6) (<u>GLU-psz</u> , pasta z twarogu (1,2,6) (<u>MLE</u> , rzodkiewka	Wartość netto [zł] 14,85 Wartość brutto [zł] 15,62 Energia kcal [kcal] 2 054,4 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 303,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,5 Sacharoza [g] 42,8 Sód [mg] 2 564,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł ows.(1,2) (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , kawa z mlek.piecz.masło (2). (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> , Ser fromage (1,2,6) (<u>MLE</u> , dżem sałata ziel. jogur owocowy (<u>MLE</u> , zupa ziemniaczana(2,6) (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , rizotto z drobiu.(2,6) (<u>SEL</u> , sos pomidor (2,6) (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , sałata ziel (1,2,6) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) (<u>GLU</u> , pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> , sałata ziel. Kolacja II- godz 21 (2,3,4) (<u>GLU-psz</u> , szynka kons. (<u>SOJ</u> , sałata ziel.	Wartość netto [zł] 12,75 Wartość brutto [zł] 13,4 Energia kcal [kcal] 2 112,2 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 307,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,7 Sacharoza [g] 54,4 Sód [mg] 2 369,4 Błonnik pokarmowy [g] 15,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.06.21 do dnia 2025.06.30 KUCHNIA OGÓLNA

2025.06.25 środa	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> ,) południca sopocka (<u>SOJ</u> ,) sałata ziel. papryka ogórki kefir (<u>MLE</u> ,) jabłka.	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 ziel.rzod.szczyp.(1,6) (<u>MLE</u> ,) herbata owocowa do obiadu (6)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> ,) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> ,) sałata ziel. pomidory Kolacja II - godz 21 (1,6) (<u>GLU-psz</u> ,) pasta z twarogu (1,2,6) (<u>MLE</u> ,) rzodkiewka	Wartość netto [zł] 14,95 Wartość brutto [zł] 15,72 Energia kcal [kcal] 1 866,8 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 278,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,2 Sacharoza [g] 17,7 Sód [mg] 2 848,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,2
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydź.(1,2) (<u>MLE</u> ,) kawa z ml.piecz.masło ros.(1) (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> ,) Ser fromage (1,2,6) (<u>MLE</u> ,) dżem sałata ziel. rzodkiewka ogórki Kiwi	zupa owocowa z makar.(1) (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) kotlet schab.panier.pieczony(1) (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> ,) ziemniaki gotow.(1,2,6) kapusta biała dusz.z koperkiem(1,6) (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) sał. z march i jab z kefirem(1) (<u>MLE</u> ,) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4)	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> ,) Pasta z soczewicy (1,6) sałata ziel. pomidory Kolacja II - godz 21 (1,6) (<u>GLU-psz</u> ,) szynka kons. (<u>SOJ</u> ,) papryka	Wartość netto [zł] 15,35 Wartość brutto [zł] 16,13 Energia kcal [kcal] 2 470,4 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 389,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,1 Sacharoza [g] 88,1 Sód [mg] 2 540,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,1
2025.06.26 czwartek	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydź.(1,2) (<u>MLE</u> ,) kawa z mlek.piecz.masło (2). (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> ,) szynka z indyka (<u>SOJ</u> ,) sałata ziel. jabłka pieczone.(1,2)	zupa pomidorowa z makar.(7,11) (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) schab got.w jarzyn.(2,6) (<u>SEL</u> ,) sos potrawk (2,6) (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) ziemniaki gotow.(1,2,6) szpinak got.(2,6) (<u>MLE</u> ,) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) (<u>GLU</u> ,) szynka kons. (<u>SOJ</u> ,) sałata ziel. Kolacja II- godz 21 (2,3,4) (<u>GLU-psz</u> ,) pasta z twarogu (1,2,6) (<u>MLE</u> ,) sałata ziel.	Wartość netto [zł] 13,15 Wartość brutto [zł] 13,84 Energia kcal [kcal] 1 885,1 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 258,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,7 Sacharoza [g] 41,4 Sód [mg] 2 644,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.06.21 do dnia 2025.06.30 KUCHNIA OGÓLNA

2025.06.26 czwartek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) Ser fromage (1,2,6) (<u>MLE,</u>) polędwica drob. (<u>SOJ,</u>) sałata ziel. rozdkiewka ogórki Kiwi kefir (<u>MLE,</u>)	zupa pomidorowa z makar.(7,11) (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) (<u>SEL,</u>) sos potrawk (2,6) (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) kapusta biała dusz.z koperkiem(1,6) (<u>GLU, MLE,</u>) sał. z march i jab z kefirem(1) (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (6)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) Pasta z soczewicy (1,6) sałata ziel. pomidory Kolacja II - godz 21 (1,6) (<u>GLU-psz,</u>) szynka kons. (<u>SOJ,</u>) papryka	Wartość netto [zł] 14,67 Wartość brutto [zł] 15,44 Energia kcal [kcal] 1 918,2 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 288,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,9 Sacharoza [g] 13,5 Sód [mg] 2 717,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,9
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą jęczm(1,2) (<u>MLE, GLU-jęc.</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) jaja got.(1,6) (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. pomidory ogórki Gruszka	grochowa z kielb.(120) (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) makaron z serem twarog(1,2,6) (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) sos owocowy.(1) (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4)	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) (<u>GLU-psz, JAJ, RYB, SEL, GOR, może zawierać: GLU-psz,</u>) może zawierać: GLU-psz, sałata ziel. pomidory Kolacja II - godz 21 (1,6) (<u>GLU-psz,</u>) ser żółty (<u>MLE,</u>) papryka	Wartość netto [zł] 17,17 Wartość brutto [zł] 18,05 Energia kcal [kcal] 2 808,9 Białko ogółem [g] 133,9 Tłuszcz [g] 105,6 Węglowodany ogółem [g] 364,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Sacharoza [g] 69,1 Sód [mg] 2 824 Błonnik pokarmowy [g] 36,3
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą jęczm(1,2) (<u>MLE, GLU-jęc.</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) (<u>MLE,</u>) sałata ziel. banan	zupa botwinka(2,6) (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) makaron z serem twarog(1,2,6) (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) jogur owocowy (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) (<u>GLU,</u>) ryba gotowana w jarz.(2,6) (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL,</u>) sos pomidor (2,6) (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) sałata ziel. Kolacja II- godz 21 (2,3,4) (<u>GLU-psz,</u>) szynka kons. (<u>SOJ,</u>) sałata ziel.	Wartość netto [zł] 15,07 Wartość brutto [zł] 15,84 Energia kcal [kcal] 2 345,4 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 340,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2 Sacharoza [g] 70,6 Sód [mg] 2 422,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.06.21 do dnia 2025.06.30 KUCHNIA OGÓLNA

2025.06.27 piątek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt.</u>) jaja got.(1,6) (<u>JAJ.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) (<u>MLE.</u>) sałata ziel. pomidory ogórki Gruszka kefir (<u>MLE.</u>)	grochowa z kielb.(120) (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) (<u>GLU-psz, JAJ, RYB, SEL, GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) sałata ziel (1,2,6) herbata owocowa do obiadu (6)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) szynka kons. (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. pomidory Kolacja II - godz 21 (1,6) (<u>GLU-psz.</u>) ser żółty (<u>MLE.</u>) papryka	Wartość netto [zł] 16,72 Wartość brutto [zł] 17,57 Energia kcal [kcal] 2 411,5 Białko ogółem [g] 126,5 Tłuszcz [g] 103,2 Węglowodany ogółem [g] 285,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sacharoza [g] 14,7 Sód [mg] 3 284,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,8
	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) ogonówka (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) ser topiony (<u>MLE.</u>) sałata ziel. pomidory ogórki jabłka. jogur owocowy (<u>MLE.</u>)	zupa grysikowa(1). (<u>GLU-psz, SEL.</u>) bitka z dr dusz z warz.(1) (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) kalafior got.(1) (<u>GLU-psz.</u>) sał.z marchwi i seler.(1) (<u>MLE, SEL.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4)	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) (<u>GLU-psz, GLU-żyt.</u>) schab pieczony-kolacja (1) sałata ziel. papryka Kolacja II - godz 21 (1,6) (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) (<u>MLE.</u>) rzodkiewka	Wartość netto [zł] 17,58 Wartość brutto [zł] 18,47 Energia kcal [kcal] 1 879,9 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 251,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,2 Sacharoza [g] 44,7 Sód [mg] 2 720,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) (<u>GLU.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) (<u>MLE.</u>) szynka wileńska sałata ziel. jabłka pieczone.(1,2) jogur owocowy (<u>MLE.</u>)	zupa grysikowa(2,6) (<u>GLU, SEL.</u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) marchew gotowana (2) (<u>GLU.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) (<u>GLU.</u>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) sałata ziel. Kolacja II- godz 21 (2,3,4) (<u>GLU-psz.</u>) dżem	Wartość netto [zł] 13,44 Wartość brutto [zł] 14,12 Energia kcal [kcal] 1 821,7 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 52,3 Węglowodany ogółem [g] 261,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,2 Sacharoza [g] 61,3 Sód [mg] 2 128 Błonnik pokarmowy [g] 17,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.06.21 do dnia 2025.06.30 KUCHNIA OGÓLNA

2025.06.28 sobota	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) ogonówka (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) ser topiony (<u>MLE,</u>) sałata ziel. pomidory ogórki jabłka. jogurt (<u>MLE,</u>)	zupa grysikowa(1). (<u>GLU-psz, SEL,</u>) bitka z dr dusz z warz.(1) (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) kalafior got.(1) (<u>GLU-psz,</u>) sał.z marchwi i seler.(1) (<u>MLE, SEL,</u>) herbata owocowa do obiadu (6)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) schab pieczony-kolacja (1) sałata ziel. papryka Kolacja II - godz 21 (1,6) (<u>GLU-psz,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) (<u>MLE,</u>) rzodkiewka	Wartość netto [zł] 17,21 Wartość brutto [zł] 18,08 Energia kcal [kcal] 1 773 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 220,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1 Sacharoza [g] 16,2 Sód [mg] 2 808,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) Ser fromage z papryka św. (1,6) (<u>MLE,</u>) kielb.krakowska sucha sałata ziel. rzodkiewka papryka jabłka. jogur owocowy (<u>MLE,</u>)	zupa pomidorowa z ryżem(1) (<u>MLE, SEL,</u>) klopsiki duszone z sosem śmiet.(1) (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU-psz,</u>) może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) buraczki got.(2,3,4,6) (<u>GLU-psz,</u>) sał.z selera i jablek(1,6) (<u>MLE, SEL,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4)	herbata z cytryną,pieczywo,masło(1) (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) (<u>SEL,</u>) sałata ziel. pomidory Kolacja II - godz 21 (1,6) (<u>GLU-psz,</u>) dżem	Wartość netto [zł] 14,21 Wartość brutto [zł] 14,93 Energia kcal [kcal] 2 017,6 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 280,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,5 Sacharoza [g] 65 Sód [mg] 2 531,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) (<u>GLU,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) (<u>MLE,</u>) polędwica drob. (<u>SOJ,</u>) sałata ziel. jabłka pieczone.(1,2) jogur owocowy (<u>MLE,</u>)	zupa pomidorowa z ryżem(2,6) (<u>MLE, SEL,</u>) potrawka z drobiu gotowana(2,6) (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) buraczki got.(2,3,4,6) (<u>GLU-psz,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(2) (<u>GLU,</u>) pasta z drob.i jarz.(2,6) (<u>SEL,</u>) sałata ziel. Kolacja II- godz 21 (2,3,4) (<u>GLU-psz,</u>) szynka kons. (<u>SOJ,</u>) sałata ziel.	Wartość netto [zł] 12,71 Wartość brutto [zł] 13,37 Energia kcal [kcal] 1 839,8 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 256,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,4 Sacharoza [g] 47 Sód [mg] 2 460,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.06.21 do dnia 2025.06.30 KUCHNIA OGÓLNA

2025.06.29 niedziela	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) Ser fromage z papryką św. (1,6) (<u>MLE.</u>) kiełb. krakowska sucha sałata ziel. rzodkiewka papryka jabłka. jogurt (<u>MLE.</u>)	zupa pomidorowa z ryżem(1) (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) klopsiki duszone z sosem śmiet.(1) (<u>GLU-psz.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GOR.</u> , może zawierać: <u>GLU-psz.</u>) może zawierać: <u>GLU-psz.</u> , ziemniaki gotow.(1,2,6) buraczki got.(2,3,4,6) (<u>GLU-psz.</u>) sał.z selera i jabłek(1,6) (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) herbata owocowa do obiadu (6)	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(6) (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) (<u>SEL.</u>) sałata ziel. pomidory Kolacja II - godz 21 (1,6) (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 14,06 Wartość brutto [zł] 14,78 Energia kcal [kcal] 1 906,7 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 235,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sacharoza [g] 20,8 Sód [mg] 2 642,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z lanym ciastem(1,2) (<u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GLU-jęc.</u> , <u>GLU-żył.</u>) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) (<u>MLE.</u>) sałata ziel. papryka ogórki banan	zupa barszcz ukraiński(1) (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) bigos z biał.kapusty(1) (<u>GLU.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4)	herbata z cytryną, pieczywo, masło(1) (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) Sałatka z tuńczykiem i z ryżem (1,6) (<u>JAJ.</u> , <u>RYB.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GOR.</u>) sałata ziel. pomidory Kolacja II - godz 21 (1,6) (<u>GLU-psz.</u>) szynka kons. (<u>SOJ.</u>) rzodkiewka	Wartość netto [zł] 16,52 Wartość brutto [zł] 17,36 Energia kcal [kcal] 2 481,3 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 360,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sacharoza [g] 60,9 Sód [mg] 2 658,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,8
2025.06.30 poniedziałek	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z lanym ciastem(1,2) (<u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GLU-jęc.</u> , <u>GLU-żył.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) (<u>MLE.</u>) sałata ziel. banan	zupa krupnik(2,6) (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU-jęc.</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) (<u>SEL.</u>) sos pomidor (2,6) (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) sałata ziel (1,2,6) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4)	Herbata z cytryną, pieczywo, masło(2) (<u>GLU.</u>) szynka z indyka (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. Kolacja II- godz 21 (2,3,4) (<u>GLU-psz.</u>) Ser fromage (1,2,6) (<u>MLE.</u>) sałata ziel.	Wartość netto [zł] 13,58 Wartość brutto [zł] 14,27 Energia kcal [kcal] 2 112,8 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 310,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,1 Sacharoza [g] 56,2 Sód [mg] 2 303,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,2

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.06.21 do dnia 2025.06.30 KUCHNIA OGÓLNA

2025.06.30 poniedziałek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) (<u>MLE,</u>) szynka wileńska sałata ziel. papryka ogórki kefir (<u>MLE,</u>) jabłka.	zupa barszcz ukraiński(1) (<u>GLU-psz, MLE, SEL.</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) (<u>SEL,</u>) sos pomidor (2,6) (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) sałata ziel (1,2,6) kapusta biała dusz.z koperkiem(1,6) (<u>GLU, MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (6)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło(6) (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) Sałatka z tuńczykiem i z ryżem (1,6) (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR,</u>) sałata ziel. pomidory Kolacja II - godz 21 (1,6) (<u>GLU-psz,</u>) szynka kons. (<u>SOJ.</u>) rzodkiewka	Wartość netto [zł] 17,01 Wartość brutto [zł] 17,89 Energia kcal [kcal] 1 978,4 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 291,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,3 Sacharoza [g] 17,8 Sód [mg] 2 922,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,4
-------------------------	--	--	---	---	--