

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026.01.21 do dnia 2026.01.31 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026.01.21 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 z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) rukola. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) rizotto z m.wieprzowego i warzyw (1) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sos pomidorowy(1). 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR, _</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 makaronu i szynki(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, GOR, _</u>) roszponka 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 18,14 Wartość brutto [zł] 19,07 Energia kcal [kcal] 2 393,5 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 330,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Sacharoza [g] 36,8 Sód [mg] 3 424,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	(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-żył, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) roszponka 20 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) rizotto z drobiu.(2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) sałata ziel (1,2,6) 1 Por 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>) roszponka 20 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 12,37 Wartość brutto [zł] 13,01 Energia kcal [kcal] 1 945,3 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 47,8 Węglowodany ogółem [g] 302,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,3 Sacharoza [g] 49,2 Sód [mg] 2 280,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,3
	(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 twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ, _</u>) rukola. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por kefir 200 g (<u>MLE, _</u>) jabłka. 180 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) rizotto z m.wieprzowego i warzyw (1) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sos pomidorowy(1). 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR, _</u>) 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>) kielbasa szynkowa drobiowa 70 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR, _</u>) roszponka 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,62 Wartość brutto [zł] 17,47 Energia kcal [kcal] 1 925,6 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 271,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Sacharoza [g] 15,4 Sód [mg] 3 692,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,5
2026.01.22 czwartek	(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 sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II 1 Por Pomarańcza 250 g	zupa wiejska(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL, _</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) marchew dusz.(1) 1 Por (<u>GLU, _</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>) paprykarz z ryby(1) 1 Por (<u>RYB, _</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 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] 18,52 Wartość brutto [zł] 19,47 Energia kcal [kcal] 2 435,2 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 328,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Sacharoza [g] 46,9 Sód [mg] 2 932,8 Błonnik pokarmowy [g] 34
	(2)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>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	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- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, _</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (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] 14,38 Wartość brutto [zł] 15,12 Energia kcal [kcal] 2 142,9 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 282,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,3 Sacharoza [g] 40,3 Sód [mg] 2 539,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026.01.21 do dnia 2026.01.31 KUCHNIA OGÓLNA

2026.01.22 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 sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II 1 Por Pomarańcza 250 g kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	zupa wiejska(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, 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-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) paprykarz z ryby(1) 1 Por (<u>RYB.</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 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] 19,27 Wartość brutto [zł] 20,26 Energia kcal [kcal] 2 127 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 285,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Sacharoza [g] 22,2 Sód [mg] 3 171,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,8
	(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 (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) dżem 50 g roszponka 10 g rzodkiewka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, 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 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 kaszy i brokuła (1,6) 1 Por (<u>JAJ, GOR, GLU-jęc, może zawierać: GLU-psz.</u>) rukola. 10 g ogórki 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 17,92 Wartość brutto [zł] 18,83 Energia kcal [kcal] 2 370,9 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 360,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sacharoza [g] 70,4 Sód [mg] 2 662,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
	(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>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) dżem 50 g roszponka 20 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa makaronowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, 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, 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- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) szynka kons. 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>) roszponka 10 g	Wartość netto [zł] 14,61 Wartość brutto [zł] 15,36 Energia kcal [kcal] 2 180,4 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 341,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,4 Sacharoza [g] 68,1 Sód [mg] 2 248,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,9
2026.01.23 piątek	(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 (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR.</u>) roszponka 10 g rzodkiewka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II 1 Por kefir 200 g (<u>MLE.</u>) jabłka. 180 g	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, 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 sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) sałatka z kaszy i brokuła (1,6) 1 Por (<u>JAJ, GOR, GLU-jęc, może zawierać: GLU-psz.</u>) rukola. 10 g ogórki 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 17,73 Wartość brutto [zł] 18,62 Energia kcal [kcal] 1 897,6 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 267,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,8 Sacharoza [g] 16,1 Sód [mg] 2 991,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026.01.21 do dnia 2026.01.31 KUCHNIA OGÓLNA

2026.01.24 sobota	(1)Dieta podstawowa	kakao pieczywo, masło (1)śniad. 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-żył.</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) roszponka 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>) jabłka. 180 g	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) klopsiki duszone z sosem pieczar.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.ijabl.(1) 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- kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por rukola. 10 g papryka 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] 17,3 Wartość brutto [zł] 18,2 Energia kcal [kcal] 2 197,7 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 266,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sacharoza [g] 40 Sód [mg] 2 568 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	(2)Dieta łatwostrawna	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>) polędwica drob. 50 g (<u>SOJ.</u>) roszponka 20 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>) jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pomidorowa z ryżem(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) potrawka z drobiu 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- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por roszponka 20 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] 15,45 Wartość brutto [zł] 16,24 Energia kcal [kcal] 1 952 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 263,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,3 Sacharoza [g] 37,2 Sód [mg] 2 231,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,3
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml., pieczywo, masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) roszponka 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) klopsiki duszone z sosem pieczar.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.ijabl.(1) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) 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 rukola. 10 g papryka 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] 16,91 Wartość brutto [zł] 17,76 Energia kcal [kcal] 2 042,4 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 233,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sacharoza [g] 16,6 Sód [mg] 2 683,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
2026.01.25 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) polędwica sopočka 50 g (<u>SOJ.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>) jabłka. 180 g	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL, GLU-jęc.</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- kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</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>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,76 Wartość brutto [zł] 18,68 Energia kcal [kcal] 2 083,2 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 271,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Sacharoza [g] 45,5 Sód [mg] 2 858,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
	(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>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR.</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	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- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (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] 15,74 Wartość brutto [zł] 16,55 Energia kcal [kcal] 1 975,5 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 274,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,9 Sacharoza [g] 43,2 Sód [mg] 2 239,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026.01.21 do dnia 2026.01.31 KUCHNIA OGÓLNA

2026.01.25 niedziela	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.pieczyno.masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) południca sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 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>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>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- kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</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>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,45 Wartość brutto [zł] 18,35 Energia kcal [kcal] 1 936,6 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 237 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Sacharoza [g] 21,9 Sód [mg] 2 965,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydż.(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>) Ser fromage z papryka św. (1,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) roszponka 10 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>SEL.</u> , <u>może zawierać: GLU-psz.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u>) może zawierać: GLU-psz., SOJ, MLE, SEL, GOR, łazanki z kap kiszoną i łopatką wieprz.(1) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por rukola. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 14,04 Wartość brutto [zł] 14,75 Energia kcal [kcal] 2 313,1 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 328,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sacharoza [g] 51,3 Sód [mg] 2 300,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z kaszą kukurydż.(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 z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE.</u>) roszponka 20 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>SEL.</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>SEL.</u>) sos potrawk (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 wileńska 70 g roszponka 20 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 12,2 Wartość brutto [zł] 12,83 Energia kcal [kcal] 1 991,2 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 46,7 Węglowodany ogółem [g] 321,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16 Sacharoza [g] 71,3 Sód [mg] 2 468 Błonnik pokarmowy [g] 20,1
2026.01.26 poniedziałek	(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 z papryka św. (1,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ.</u>) roszponka 10 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por kefir 200 g (<u>MLE.</u>) jabłka. 180 g	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>SEL.</u> , <u>może zawierać: GLU-psz.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u>) może zawierać: GLU-psz., SOJ, MLE, SEL, GOR, 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 sał.z march i selera .(11) 1 Por (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) sał.z kap kisz.(6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por rukola. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 15,86 Wartość brutto [zł] 16,67 Energia kcal [kcal] 1 885,8 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 285,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16 Sacharoza [g] 16,7 Sód [mg] 2 688,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026.01.21 do dnia 2026.01.31 KUCHNIA OGÓLNA

2026.01.27 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-żył, _</u>) pasta sera żółt,ogór św.,pomidora(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, _</u>)	zupa fasolowa (0,10; 120) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) zrazy wołowe dusz z jarz.(1). 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ, _</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 21,09 Wartość brutto [zł] 22,18 Energia kcal [kcal] 2 950,7 Białko ogółem [g] 130,1 Tłuszcz [g] 129,4 Węglowodany ogółem [g] 373,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,9 Sacharoza [g] 48,8 Sód [mg] 2 730,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,7
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł owsy.(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 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 barszcz zabieleny (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) potrawka z woł- jarz.gotowana(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- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (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] 16,6 Wartość brutto [zł] 17,46 Energia kcal [kcal] 2 615,5 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 348,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Sacharoza [g] 47,9 Sód [mg] 2 308,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,3
	(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 żółt,ogór św.,pomidora(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ, _</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por 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>) zrazy wołowe dusz z jarz.(1). 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ, _</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 20,56 Wartość brutto [zł] 21,61 Energia kcal [kcal] 2 143,7 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 103 Węglowodany ogółem [g] 270,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Sacharoza [g] 16,4 Sód [mg] 2 736,5 Błonnik pokarmowy [g] 44
	(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>) kielb.krakowska sucha 50 g rukola. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por 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- kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz, _</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) roszponka 10 g	Wartość netto [zł] 15,17 Wartość brutto [zł] 15,95 Energia kcal [kcal] 2 377,5 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 323,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Sacharoza [g] 39,9 Sód [mg] 3 025,5 Błonnik pokarmowy [g] 34
	(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-żył, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) roszponka 20 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	zupa pejszanka(2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, _</u>) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, _</u>) sos potrawk (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- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) połędwica drob. 70 g (<u>SOJ, _</u>) roszponka 20 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 13,57 Wartość brutto [zł] 14,27 Energia kcal [kcal] 2 013,1 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 307,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,6 Sacharoza [g] 49,1 Sód [mg] 2 505 Błonnik pokarmowy [g] 16,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026.01.21 do dnia 2026.01.31 KUCHNIA OGÓLNA

2026.01.28 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>) kielb.krakowska sucha 100 g rukola. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jogurt 150 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, pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ</u>) sos potrawk (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.na zimno(7) 1 Por sał z kap.białej,march(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>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) rozspanka 10 g	Wartość netto [zł] 14,05 Wartość brutto [zł] 14,75 Energia kcal [kcal] 2 022 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 268 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1 Sacharoza [g] 22 Sód [mg] 3 335,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
	(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>) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por mandarynki 150 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL</u>) kotlet mielony z drobiu pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por brukselka gotowana(1) 1 Por buraczki z cebulą.(1) 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>) połędwica sopocka 70 g (<u>SOJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,33 Wartość brutto [zł] 17,17 Energia kcal [kcal] 2 182,5 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 321,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sacharoza [g] 48,1 Sód [mg] 2 963,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,3
2026.01.29 czwartek	(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 kons. 50 g (<u>SOJ</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa owsiankowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.na zimno(7) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 70 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 11,11 Wartość brutto [zł] 11,69 Energia kcal [kcal] 1 841,5 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 51,6 Węglowodany ogółem [g] 288,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,7 Sacharoza [g] 40,5 Sód [mg] 2 625,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,5
	(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 twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por mandarynki 150 g kefir 200 g (<u>MLE</u>)	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, 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 brukselka gotowana(1) 1 Por buraczki z cebulą.(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</u>) połędwica sopocka 70 g (<u>SOJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,05 Wartość brutto [zł] 17,91 Energia kcal [kcal] 1 840,3 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 268,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,4 Sacharoza [g] 26,3 Sód [mg] 3 174,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,8

2026.01.30 piątek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydzą(1,2) 1 Por (<u>MLE</u> , <u> </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> , <u> </u>) pasta z ryby wędzonej,jajka,sera(1) 1 Por (<u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>MLE</u> , <u> </u>) rukola. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por Gruszka 200 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) makaron z serem twarog(1,2,6) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u> </u>) jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u> , <u> </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> , <u> </u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> , <u> </u>) roszponka 10 g ogórki 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u> </u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 14,96 Wartość brutto [zł] 15,73 Energia kcal [kcal] 2 241,4 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 336,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,8 Sacharoza [g] 63,6 Sód [mg] 2 655,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydzą(1,2) 1 Por (<u>MLE</u> , <u> </u>) kawa z mlekiem, piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> , <u> </u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u> , <u> </u>) roszponka 20 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa peizanka(2,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) makaron z serem twarog(1,2,6) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u> </u>) jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u> , <u> </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u> </u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> , <u> </u>) roszponka 20 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u> </u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 13,22 Wartość brutto [zł] 13,91 Energia kcal [kcal] 2 240,5 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 341,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,4 Sacharoza [g] 76,7 Sód [mg] 1 995,1 Błonnik pokarmowy [g] 14
	(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> , <u> </u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u> , <u> </u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ</u> , <u> </u>) rukola. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por Gruszka 200 g kefir 200 g (<u>MLE</u> , <u> </u>)	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u> </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- kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> , <u> </u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> , <u> </u>) roszponka 10 g ogórki 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u> </u>) jaja 1 szt (<u>JAJ</u> , <u> </u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 17,93 Wartość brutto [zł] 18,84 Energia kcal [kcal] 1 930,1 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 288,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,4 Sacharoza [g] 17,5 Sód [mg] 2 495,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,2
	(1)Dieta podstawowa	kakao pieczywo, masło (1)śniad. 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-żył</u> , <u> </u>) ogonówka 50 g (<u>GLU-psz</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u> </u>) ser żółty 50 g (<u>MLE</u> , <u> </u>) roszponka 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u> , <u> </u>) jabłka. 180 g	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) pieczeń rzymska pieczona(1) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u> </u>) sos cebulowy (1) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z selera i jabłek(1,6) 1 Por (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) marchewka z groszkiem(1) 1 Por (<u>GLU</u> , <u> </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> , <u> </u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por rukola. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u> </u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u> , <u> </u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,25 Wartość brutto [zł] 17,11 Energia kcal [kcal] 2 188,4 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 273,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sacharoza [g] 45,9 Sód [mg] 2 689,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
	(2)Dieta łatwostrawna	kawa z mlekiem, piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> , <u> </u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u> , <u> </u>) szynka wileńska 50 g roszponka 20 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u> , <u> </u>)	zupa ryżowa(2,6) 1 Por (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> , <u> </u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU</u> , <u> </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u> </u>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por roszponka 20 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u> </u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ</u> , <u> </u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,34 Wartość brutto [zł] 16,13 Energia kcal [kcal] 1 973,2 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 272,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,9 Sacharoza [g] 41,7 Sód [mg] 2 449,4 Błonnik pokarmowy [g] 18

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026.01.21 do dnia 2026.01.31 KUCHNIA OGÓLNA

2026.01.31 sobota	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył,</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) roszponka 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) pieczeń rzymska pieczona(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>) sos cebulowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z selera i jabłek(1,6) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) sał.z march i chrzanu(1) 1 Por (<u>MLE, DWU,</u>) 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 rukola. 10 g pomidorki koktajlowe 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] 16,12 Wartość brutto [zł] 16,94 Energia kcal [kcal] 2 008,6 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 235,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sacharoza [g] 19,9 Sód [mg] 2 790,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,8
-------------------	--	--	---	---	---