

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025.10.11 do dnia 2025.10.20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025.10.11 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>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 pomidory 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u> ,) jabłka. 180 g	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 kapusty czerw.z marchewką(1,6) 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(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> ,) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL</u> ,) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> ,) rzodkiewka 50 g jaja 1 szt (<u>JAJ</u> ,)	Wartość netto [zł] 15,84 Wartość brutto [zł] 16,67 Energia kcal [kcal] 2 004,7 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 256,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23 Sacharoza [g] 38,8 Sód [mg] 2 392 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	(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> ,) szynka wileńska 50 g 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</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU-jęc</u> ,) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ,) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>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> ,) 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> ,) szynka kons. 50 g (<u>SOJ</u> ,) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14,34 Wartość brutto [zł] 15,08 Energia kcal [kcal] 1 914,4 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 267,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,5 Sacharoza [g] 38,9 Sód [mg] 2 585,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,7
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.piecz.wo,masło (6) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>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 pomidory 50 g papryka 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 kapusty czerw.z marchewką(1,6) 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</u> , <u>GLU-żył</u> ,) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL</u> ,) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> ,) rzodkiewka 50 g jaja 1 szt (<u>JAJ</u> ,)	Wartość netto [zł] 15,53 Wartość brutto [zł] 16,32 Energia kcal [kcal] 1 914,8 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 231 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8 Sacharoza [g] 15,3 Sód [mg] 2 499,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,1
2025.10.12 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> ,) kielb.krakowska sucha 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE</u> ,) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u> ,) jabłka. 180 g	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) bitka z dr.dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE</u> ,) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> ,) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> ,) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> ,) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE</u> ,) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 16,26 Wartość brutto [zł] 17,09 Energia kcal [kcal] 1 966,3 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 250,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,9 Sacharoza [g] 41,6 Sód [mg] 2 823,7 Błonnik pokarmowy [g] 26
	(2)Dieta łatwostrawna	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz</u> ,) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u> ,) południca drob. 50 g (<u>SOJ</u> ,) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u> ,)	zupa pomidorowa z makar.(7,11) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>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> ,) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz</u> ,) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u> ,) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 14 Wartość brutto [zł] 14,72 Energia kcal [kcal] 1 837 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 247 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,9 Sacharoza [g] 41,6 Sód [mg] 2 088,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,1

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025.10.11 do dnia 2025.10.20 KUCHNIA OGÓLNA

2025.10.12 niedziela	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.pieczwy.masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) kielb.krakowska sucha 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	bitka z dr.dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE.</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 15,94 Wartość brutto [zł] 16,75 Energia kcal [kcal] 1 876,3 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 225,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8 Sacharoza [g] 18 Sód [mg] 2 930,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u>) kawa z ml.piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GLU-jęc.</u> , <u>GLU-żył.</u>) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por Sliwka 120 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) łazanki got.z kapustą białą i łopatką(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>) Sałatka z tuńczykiem i z ryżem (1,6) 1 Por (<u>JAJ.</u> , <u>RYB.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GOR.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 14,6 Wartość brutto [zł] 15,36 Energia kcal [kcal] 2 424,5 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 346,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Sacharoza [g] 38,7 Sód [mg] 2 612,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GLU-jęc.</u> , <u>GLU-żył.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa ryżowa(2,6) 1 Por (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>SEL.</u>) sos 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 z indyka 70 g (<u>SOJ.</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] 12,33 Wartość brutto [zł] 12,97 Energia kcal [kcal] 2 040,6 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 47,1 Węglowodany ogółem [g] 321,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,1 Sacharoza [g] 55,2 Sód [mg] 2 383,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,8
2025.10.13 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>) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por Sliwka 120 g kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>SEL.</u>) sos potrawk (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>) kapusta biała dusz.z kminkiem(1) 1 Por (<u>GLU.</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>) Sałatka z tuńczykiem i z ryżem (1,6) 1 Por (<u>JAJ.</u> , <u>RYB.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GOR.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 16 Wartość brutto [zł] 16,83 Energia kcal [kcal] 2 062,3 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 302,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 Sacharoza [g] 20,1 Sód [mg] 3 063,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,9

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025.10.11 do dnia 2025.10.20 KUCHNIA OGÓLNA

2025. 10.14 wtorek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, </u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, </u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ, </u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, </u>)	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, </u>) gulasz z mięsa wieprz.duszony (1). 1 Por (<u>GLU, </u>) kasza jęcz.pęczak (1) 1 Por (<u>GLU-jęc, </u>) sał z pomidor.i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE, </u>) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, </u>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 13 Wartość brutto [zł] 13,68 Energia kcal [kcal] 2 805,4 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 110,1 Węglowodany ogółem [g] 377,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Sacharoza [g] 47,6 Sód [mg] 2 325,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,4
	(2)Dieta latwostrawna	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, </u>) kawa z mlekiem.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, </u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ, </u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, </u>)	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, 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>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,65 Wartość brutto [zł] 16,47 Energia kcal [kcal] 2 599,3 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 100,8 Węglowodany ogółem [g] 332,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Sacharoza [g] 45,2 Sód [mg] 2 397,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,2
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, </u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ, </u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por kefir 200 g (<u>MLE, </u>) jabłka. 180 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, </u>) gulasz z mięsa wieprz.duszony (1). 1 Por (<u>GLU, </u>) kasza jęcz.pęczak (1) 1 Por (<u>GLU-jęc, </u>) sał z pomidor.i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE, </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>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 12,57 Wartość brutto [zł] 13,21 Energia kcal [kcal] 2 079,9 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 286,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6 Sacharoza [g] 14,7 Sód [mg] 2 502,3 Błonnik pokarmowy [g] 42
2025.10.15 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>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) dżem 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, </u>)	zupa fasolowa (0,10; 120) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, </u>) wątroba.drob.duszona z ceb.(1). 1 Por (<u>GLU, </u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR, </u>) 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>) sałatka z makaronu i szynki(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, GOR, </u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) jaja 1 szt (<u>JAJ, </u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 14,38 Wartość brutto [zł] 15,12 Energia kcal [kcal] 2 555,6 Białko ogółem [g] 126,3 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 341 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sacharoza [g] 57,4 Sód [mg] 2 665,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,2
	(2)Dieta latwostrawna	mleczna z kaszą kukurydz.(1,2) 1 Por (<u>MLE, </u>) kawa z mlekiem.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 sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, </u>)	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>) 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>) 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>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 12,49 Wartość brutto [zł] 13,13 Energia kcal [kcal] 1 904,5 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany ogółem [g] 279 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,8 Sacharoza [g] 53,4 Sód [mg] 2 548,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025.10.11 do dnia 2025.10.20 KUCHNIA OGÓLNA

2025.10.15 środa	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g Śniadanie II 1 Por jogurt 150 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>) wątrob.drob.duszona z ceb.(1). 1 Por (<u>GLU.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 70 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 13,62 Wartość brutto [zł] 14,33 Energia kcal [kcal] 2 166,5 Białko ogółem [g] 125,6 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 275,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9 Sacharoza [g] 20,3 Sód [mg] 3 106,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,1
	(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 sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por Gruszka 200 g	zupa kalafior.z lanym ciastem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL.</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 march i jab z kefirem(1) 1 Por (<u>MLE.</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-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz, sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 14,9 Wartość brutto [zł] 15,65 Energia kcal [kcal] 2 278,2 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 320,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sacharoza [g] 37,4 Sód [mg] 2 492,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,6
	(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 wileńska 50 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa makaronowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL.</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sos pomidor (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>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,72 Wartość brutto [zł] 14,41 Energia kcal [kcal] 2 002,6 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 294,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,7 Sacharoza [g] 38,4 Sód [mg] 2 732,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,2
2025.10.16 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>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por Gruszka 200 g kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	zupa kalafior.z lanym ciastem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL.</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 march i jab z kefirem(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) 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>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz, sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 15,59 Wartość brutto [zł] 16,37 Energia kcal [kcal] 1 989,7 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 272,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,4 Sacharoza [g] 15,3 Sód [mg] 2 822,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025.10.11 do dnia 2025.10.20 KUCHNIA OGÓLNA

2025.10.17 piątek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) pasta z ryby wędzonej,jajka,sera(1) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por mandarynki 120 g	zupa kapuśniak ze św.kapusty(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL</u>) pierogi leniwe.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) jogur owocowy 1 szt (<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>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) pomidory 50 g	Wartość netto [zł] 14,46 Wartość brutto [zł] 15,2 Energia kcal [kcal] 2 698,9 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 388,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Sacharoza [g] 60,6 Sód [mg] 3 158,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,5
	(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>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa barszcz zabieleny (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, 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>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 12,98 Wartość brutto [zł] 13,65 Energia kcal [kcal] 2 166,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 332,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,2 Sacharoza [g] 71,6 Sód [mg] 2 499,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
	(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 ryby wędzonej,jajka,sera(1) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE</u>) połędwica drob. 50 g (<u>SOJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por mandarynki 120 g jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	zupa kapuśniak ze św.kapusty(1) 1 Por (<u>GLU-psz, 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 (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>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) pomidory 50 g	Wartość netto [zł] 16,43 Wartość brutto [zł] 17,27 Energia kcal [kcal] 1 986,5 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 254,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23 Sacharoza [g] 20,2 Sód [mg] 3 520,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,4
2025.10.18 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 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 ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>) jabłka. 180 g	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 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- kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por 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] 16,42 Wartość brutto [zł] 17,27 Energia kcal [kcal] 1 955,2 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 232,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,8 Sacharoza [g] 40 Sód [mg] 2 472,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,3
	(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>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>)	zupa 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>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 16,32 Wartość brutto [zł] 17,16 Energia kcal [kcal] 1 998,4 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 237,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,3 Sacharoza [g] 41,6 Sód [mg] 2 556,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025.10.11 do dnia 2025.10.20 KUCHNIA OGÓLNA

2025.10.18 sobota	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.piecz.ywo.masło (6) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU-psz.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>SEL.</u> , <u>może zawierać: MLE.</u> , <u>GOR.</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	udka drob.piecz.(1) 1 Por zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) 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 sał.z march i selera .(11) 1 Por (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>)	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por 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] 16,5 Wartość brutto [zł] 17,34 Energia kcal [kcal] 1 847,8 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 203,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20 Sacharoza [g] 14 Sód [mg] 2 604,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>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 ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>) jabłka. 180 g	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL.</u> , <u>GLU-jęc.</u>) klopsiki duszone z sosem pomidor.(1) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>)	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 14,64 Wartość brutto [zł] 15,39 Energia kcal [kcal] 2 030,7 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 275,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Sacharoza [g] 41,9 Sód [mg] 2 693,4 Błonnik pokarmowy [g] 27
	(2)Dieta łatwastrawna	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>) szynka wileńska 50 g 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.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU-jęc.</u>) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> , <u>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>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>JAJ.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 12,85 Wartość brutto [zł] 13,52 Energia kcal [kcal] 1 802,6 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 42,9 Węglowodany ogółem [g] 271,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,1 Sacharoza [g] 42,2 Sód [mg] 2 432,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,8
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.piecz.ywo.masło (6) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>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 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>) klopsiki duszone z sosem pomidor.(1) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 14,33 Wartość brutto [zł] 15,06 Energia kcal [kcal] 1 940,6 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 250,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sacharoza [g] 18,3 Sód [mg] 2 800,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025.10.11 do dnia 2025.10.20 KUCHNIA OGÓLNA

2025.10.20 poniedziałek	(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 fromage z papryka św. (1,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, </u>) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, bigos z biał.kapusty(1) 1 Por (<u>GLU, </u>) ziemniaki gotow.(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>) paprykarz z ryby(1) 1 Por (<u>RYB, </u>) sałata ziel. 10 g pomidory 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] 13,24 Wartość brutto [zł] 13,92 Energia kcal [kcal] 2 537,1 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 95,7 Węglowodany ogółem [g] 349,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 Sacharoza [g] 53 Sód [mg] 2 955,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,5
	(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 Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL, </u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL, </u>) sos pomidor (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>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 12,44 Wartość brutto [zł] 13,08 Energia kcal [kcal] 2 062,4 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 50,1 Węglowodany ogółem [g] 329,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,1 Sacharoza [g] 67,3 Sód [mg] 2 408,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,7
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, </u>) Ser fromage z papryka św. (1,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ, </u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por kefir 200 g (<u>MLE, </u>) jabłka. 180 g	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, </u>) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL, </u>) sos pomidor (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>) kapusta św dusz.z pomidorami (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, </u>) paprykarz z ryby(1) 1 Por (<u>RYB, </u>) sałata ziel. 10 g pomidory 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] 14,83 Wartość brutto [zł] 15,6 Energia kcal [kcal] 2 142 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 294,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Sacharoza [g] 15,8 Sód [mg] 3 313,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,4