

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025.11.01 do dnia 2025.11.10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025.11.01 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> , <u> </u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u> , <u> </u>) połędwica sopocka 50 g (<u>SOJ</u> , <u> </u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por ciasto 100 g (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> , <u> </u>) <u>MLE</u> , <u> </u>) banan 200 g	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL</u> , <u> </u>) <u>GLU-jęc</u> , <u> </u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.i.jabl.(1) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<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> </u>) <u>GLU-żył</u> , <u> </u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL</u> , <u> </u>) sałata ziel. 10 g papryka 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] 18,84 Wartość brutto [zł] 19,8 Energia kcal [kcal] 2 301,7 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 306,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Sacharoza [g] 62,5 Sód [mg] 2 455,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	(2)Dieta łatwstrawna	herbata z cytr.piecz. masło(2,3,4) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u> </u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u> , <u> </u>) połędwica drob. 50 g (<u>SOJ</u> , <u> </u>) roszponka 20 g Śniadanie II 1 Por ciasto 100 g (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> , <u> </u>) <u>MLE</u> , <u> </u>) banan 200 g	zupa krupnik(2,6) 1 Por (<u>MLE</u> , <u> </u>) <u>SEL</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u> </u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL</u> , <u> </u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU</u> , <u> </u>) <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<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>) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL</u> , <u> </u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u> </u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u> , <u> </u>) roszponka 10 g	Wartość netto [zł] 17,59 Wartość brutto [zł] 18,48 Energia kcal [kcal] 2 105 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 297,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18 Sacharoza [g] 58 Sód [mg] 2 260,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,1
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.piecz.wo,masło (6) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u> </u>) <u>GLU-żył</u> , <u> </u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u> , <u> </u>) połędwica sopocka 50 g (<u>SOJ</u> , <u> </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> , <u> </u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL</u> , <u> </u>) <u>GLU-jęc</u> , <u> </u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.i.jabl.(1) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE</u> , <u> </u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u> </u>) <u>GLU-żył</u> , <u> </u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL</u> , <u> </u>) sałata ziel. 10 g papryka 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] 16,55 Wartość brutto [zł] 17,39 Energia kcal [kcal] 1 888,8 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 217,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Sacharoza [g] 17,7 Sód [mg] 2 479,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
2025.11.02 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> , <u> </u>) kielb.krakowska sucha 50 g (<u>MLE</u> , <u> </u>) rukola. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u> , <u> </u>) jabłka. 180 g	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) bitka z dr.dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE</u> , <u> </u>) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz</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> </u>) <u>GLU-żył</u> , <u> </u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u> </u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE</u> , <u> </u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,57 Wartość brutto [zł] 18,48 Energia kcal [kcal] 1 915,5 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 241,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,7 Sacharoza [g] 41,4 Sód [mg] 2 816,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	(2)Dieta łatwstrawna	herbata z cytr.piecz. masło(2,3,4) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u> </u>) szynka wileńska 50 g pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u> , <u> </u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u> , <u> </u>) jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pomidorowa z ryżem(2,6) 1 Por (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz</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 sałata ziel. 30 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] 14,98 Wartość brutto [zł] 15,75 Energia kcal [kcal] 1 850,1 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 241,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,1 Sacharoza [g] 41,6 Sód [mg] 2 471,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025.11.01 do dnia 2025.11.10 KUCHNIA OGÓLNA

2025.11.02 niedziela	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.pieczyno.masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) kiełb.krakowska sucha 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) rukola. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por (<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 (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 rzodkiewka 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] 17,27 Wartość brutto [zł] 18,16 Energia kcal [kcal] 1 825,4 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 216 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7 Sacharoza [g] 17,8 Sód [mg] 2 923,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	(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.</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 ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por mandarynki 120 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>) 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>) 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>) papryka 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 13,43 Wartość brutto [zł] 14,12 Energia kcal [kcal] 2 239,5 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 289,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Sacharoza [g] 39,1 Sód [mg] 2 893,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,6
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydz.(1,2) 1 Por (<u>MLE.</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz.</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 ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>SEL.</u>) potrawka z woł- jarz.gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> , <u>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 z indyka 70 g (<u>SOJ.</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] 15,96 Wartość brutto [zł] 16,77 Energia kcal [kcal] 1 909,5 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 262,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Sacharoza [g] 50,1 Sód [mg] 2 278,4 Błonnik pokarmowy [g] 14
2025.11.03 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 wileńska 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por kefir 200 g (<u>MLE.</u>) mandarynki 120 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>) potrawka z woł- jarz.gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por 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>) 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>) papryka 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 17,9 Wartość brutto [zł] 18,82 Energia kcal [kcal] 1 961,5 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 242,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sacharoza [g] 17,3 Sód [mg] 3 197,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025.11.01 do dnia 2025.11.10 KUCHNIA OGÓLNA

2025.11.04 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, MLE, </u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 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 drob. duszony z pieczarkami(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por sał.z por i jabł z majon.(1) 1 Por (<u>JAJ, GOR, </u>) 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>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) Ser fromage z papryka św. (1,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 14,69 Wartość brutto [zł] 15,46 Energia kcal [kcal] 2 795,9 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 104,6 Węglowodany ogółem [g] 378,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sacharoza [g] 52,4 Sód [mg] 2 436,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,2
	(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>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ, </u>) roszponka 20 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-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>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU, </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- 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>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,05 Wartość brutto [zł] 13,74 Energia kcal [kcal] 2 553,7 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 361,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Sacharoza [g] 52,4 Sód [mg] 2 535,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,7
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, </u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ, 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 jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, </u>) gulasz drob. duszony z pieczarkami(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por sał.z march i chrzanu(1) 1 Por (<u>MLE, DWU, </u>) sał.z por i jabł z majon.(1) 1 Por (<u>JAJ, GOR, </u>) 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 pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) Ser fromage z papryka św. (1,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 14,53 Wartość brutto [zł] 15,26 Energia kcal [kcal] 2 100,3 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 285,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,2 Sacharoza [g] 17,6 Sód [mg] 2 646,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,9
2025.11.05 środa	(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 sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 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>) 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 (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] 14,93 Wartość brutto [zł] 15,7 Energia kcal [kcal] 2 608,1 Białko ogółem [g] 127,5 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 351 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sacharoza [g] 57 Sód [mg] 2 661,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,2
	(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 sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, </u>)	zupa makaronowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, </u>) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, </u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por 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>) 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] 12,73 Wartość brutto [zł] 13,38 Energia kcal [kcal] 2 037,5 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 303,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,9 Sacharoza [g] 52,9 Sód [mg] 2 557,9 Błonnik pokarmowy [g] 14,3

2025.11.05 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 pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 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] 14,07 Wartość brutto [zł] 14,79 Energia kcal [kcal] 2 093,8 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 257,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8 Sacharoza [g] 19,9 Sód [mg] 3 101,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,2
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z lany ciastem(1,2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Śniadanie II 1 Por Pomarańcza 300 g	zupa pieczark.ziemn (1.) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL.</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz, kasza jęcz.pęczak (1) 1 Por (<u>GLU-jęc.</u>) 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, GLU-żył.</u>) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz, sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 15,9 Wartość brutto [zł] 16,71 Energia kcal [kcal] 2 258,2 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 315,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sacharoza [g] 43,1 Sód [mg] 2 518,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,5
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z lany 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>) połędwica drob. 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pejzanka(2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL.</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sos potrawk (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 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>) szynka wileńska 70 g 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] 12,83 Wartość brutto [zł] 13,47 Energia kcal [kcal] 2 033,8 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 292,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17 Sacharoza [g] 36 Sód [mg] 2 741,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,9
2025.11.06 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>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ.</u>) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Śniadanie II 1 Por Pomarańcza 300 g kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	zupa pieczark.ziemn (1.) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL.</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz, kasza jęcz.pęczak (1) 1 Por (<u>GLU-jęc.</u>) 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, GLU-żył.</u>) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz, sałata ziel. 10 g ogórki 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] 16,18 Wartość brutto [zł] 17 Energia kcal [kcal] 2 014,3 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 276 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9 Sacharoza [g] 21,2 Sód [mg] 2 758,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,5

2025.11.07 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>) rukola. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por Gruszka 200 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL</u>) kopytka(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ</u>) sos pieczarkowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) buraczki z cebulą.(1) 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>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ</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>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 14,12 Wartość brutto [zł] 14,84 Energia kcal [kcal] 2 642,7 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 406,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sacharoza [g] 43,6 Sód [mg] 3 016,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,9
	(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 banan 200 g	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ</u>) sałata ziel. 10 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 13,33 Wartość brutto [zł] 14,03 Energia kcal [kcal] 2 173,8 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 342,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,1 Sacharoza [g] 68,5 Sód [mg] 2 080,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,8
	(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>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR</u>) rukola. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por Gruszka 200 g kefir 200 g (<u>MLE</u>)	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL</u>) sałata ziel (1,2,6) 1 Por 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 buraczki z cebulą.(1) 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>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ</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>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 17,94 Wartość brutto [zł] 18,86 Energia kcal [kcal] 2 132,5 Białko ogółem [g] 118,6 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 297,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1 Sacharoza [g] 22,6 Sód [mg] 3 468,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,7
	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u>) rukola. 50 g pomidory 50 g rzodkiewka 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.z selera i jabłek(1,6) 1 Por (<u>MLE, SEL</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>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) Ser fromage z czosnkiem (1,6) 1 Por (<u>MLE</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 17,64 Wartość brutto [zł] 18,53 Energia kcal [kcal] 1 983,5 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 242,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Sacharoza [g] 44 Sód [mg] 2 557,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	(2)Dieta łatwostrawna	herbata z cytr., pieczy. 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>) 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>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 17,91 Wartość brutto [zł] 18,81 Energia kcal [kcal] 1 998,6 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 240 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sacharoza [g] 42,2 Sód [mg] 2 605,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025.11.01 do dnia 2025.11.10 KUCHNIA OGÓLNA

2025.11.08 sobota	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.piecz.ywo.masło (6) <u>śniadanie</u> 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU-psz.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>SEL.</u> , <u>może zawierać: MLE.</u> , <u>GOR.</u>) rukola. 50 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z seler a i jablek(1,6) 1 Por (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) sał.z marchwi i śmiet.(1) 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 woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Ser fromage z czosnkiem (1,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 17,49 Wartość brutto [zł] 18,39 Energia kcal [kcal] 1 881,4 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 215,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sacharoza [g] 20,4 Sód [mg] 2 678,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) południca sopocka 50 g (<u>SOJ.</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 pieczar.(1) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z pomidor i ogórk.(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 rzodkiewka 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] 15,24 Wartość brutto [zł] 16,02 Energia kcal [kcal] 2 038,5 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 257,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5 Sacharoza [g] 41,4 Sód [mg] 2 602,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
	(2)Dieta łatwostrawna	herbata z cytr.piecz.y. masło(2,3,4) <u>śniadanie</u> 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ.</u>) roszponka 20 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>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por roszponka 20 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) roszponka 10 g	Wartość netto [zł] 12 Wartość brutto [zł] 12,61 Energia kcal [kcal] 1 914,5 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 261,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,7 Sacharoza [g] 42,2 Sód [mg] 2 148,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,4
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.piecz.ywo.masło (6) <u>śniadanie</u> 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) południca sopocka 50 g (<u>SOJ.</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 pieczar.(1) 1 Por (<u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z pomidor i ogórk.(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 rzodkiewka 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] 14,93 Wartość brutto [zł] 15,69 Energia kcal [kcal] 1 948,5 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 231,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 Sacharoza [g] 17,8 Sód [mg] 2 709,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025.11.01 do dnia 2025.11.10 KUCHNIA OGÓLNA

2025.11.10 poniedziałek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydzy.(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 z czosnkiem (1,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rukola. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa wiejska(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL,</u>) 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>) Sałatka z tuńczykiem i z ryżem (1,6) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) ogórki 50 g ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 14,57 Wartość brutto [zł] 15,31 Energia kcal [kcal] 2 400,6 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 339,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sacharoza [g] 53,3 Sód [mg] 2 630,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,2
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydzy.(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył,</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<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>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 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>) 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] 12,87 Wartość brutto [zł] 13,53 Energia kcal [kcal] 1 921,4 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 48,7 Węglowodany ogółem [g] 284,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,6 Sacharoza [g] 53,6 Sód [mg] 2 500,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,1
	(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 czosnkiem (1,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ,</u>) rukola. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por kefir 200 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	zupa wiejska(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL,</u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 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>) Sałatka z tuńczykiem i z ryżem (1,6) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) ogórki 50 g ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 16,15 Wartość brutto [zł] 16,97 Energia kcal [kcal] 2 023,6 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 283 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 Sacharoza [g] 15,6 Sód [mg] 2 943,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,1