

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025.10.01 do dnia 2025.10.10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025.10.01 środa	(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 z twar.kons rybnej (1) 1 Por (<u>RYB, MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por (<u>MLE,</u>)	Zupa garbure (1, 010) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL,</u>) 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>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) połędwica sopocka 50 g (<u>SOJ,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 13,98 Wartość brutto [zł] 14,69 Energia kcal [kcal] 2 348,8 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 322,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sacharoza [g] 42,2 Sód [mg] 2 846,1 Błonnik pokarmowy [g] 35
	(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>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por (<u>MLE,</u>)	zupa pejzanka(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL,</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>) szynka wileńska 70 g 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] 13,64 Energia kcal [kcal] 2 029,5 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 302,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,6 Sacharoza [g] 53,9 Sód [mg] 2 520,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,4
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył,</u>) pasta z twar.kons rybnej (1) 1 Por (<u>RYB, MLE,</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por (<u>MLE,</u>)	Zupa garbure (1, 010) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL,</u>) karkówka duszona w jarz.(2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL,</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>) 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>) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) połędwica sopocka 50 g (<u>SOJ,</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 13,33 Wartość brutto [zł] 14,01 Energia kcal [kcal] 1 892 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 263,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,8 Sacharoza [g] 15,8 Sód [mg] 2 917,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,6
2025.10.02 czwartek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z ml.piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył,</u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por	zupa wiejska(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL,</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b.z kukur.i por.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) sał.z march.chrzan.i jabl.(1) 1 Por (<u>MLE, DWU,</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 ogórki 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) Ser fromage z czosnkiem (1,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 13,75 Wartość brutto [zł] 14,45 Energia kcal [kcal] 2 462,7 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 346 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Sacharoza [g] 45 Sód [mg] 2 528 Błonnik pokarmowy [g] 37,1
	(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>) połędwica drob. 50 g (<u>SOJ,</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa makaronowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- 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] 12,4 Wartość brutto [zł] 13,03 Energia kcal [kcal] 2 059,3 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 302,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,7 Sacharoza [g] 45,6 Sód [mg] 2 333,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,1

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025.10.01 do dnia 2025.10.10 KUCHNIA OGÓLNA

2025.10.04 sobota	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja(1) 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 pomidory 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por (<u>MLE.</u>)	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE,</u> <u>SEL.</u>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU-psz,</u> <u>JAJ.</u>) sos chrzanowy(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, DWU.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z pomid.z ceb i śmiet.(1,010) 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,</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>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) pomidory 50 g	Wartość netto [zł] 15,83 Wartość brutto [zł] 16,64 Energia kcal [kcal] 1 971,8 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 245,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8 Sacharoza [g] 41 Sód [mg] 2 653,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
	(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>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE,</u> <u>GOR.</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por (<u>MLE.</u>) jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa ryżowa(2,6) 1 Por (<u>MLE,</u> <u>SEL.</u>) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU,</u> <u>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 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] 14,71 Wartość brutto [zł] 15,47 Energia kcal [kcal] 1 871,7 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 252,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,7 Sacharoza [g] 41,4 Sód [mg] 2 258,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,7
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja(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 pomidory 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por (<u>MLE.</u>)	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE,</u> <u>SEL.</u>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU-psz,</u> <u>JAJ.</u>) sos chrzanowy(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, DWU.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z pomid.z ceb i śmiet.(1,010) 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,</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>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) pomidory 50 g	Wartość netto [zł] 15,54 Wartość brutto [zł] 16,33 Energia kcal [kcal] 1 864,4 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 216 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 Sacharoza [g] 13 Sód [mg] 2 760,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz,</u> <u>GLU-żył.</u>) kielb.krakowska sucha 50 g jaja 1 szt (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por (<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, JAJ,</u> <u>MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kalafior got.(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</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,</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>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) pomidory 50 g	Wartość netto [zł] 14,88 Wartość brutto [zł] 15,65 Energia kcal [kcal] 2 125,2 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 265,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sacharoza [g] 42 Sód [mg] 3 006,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	(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>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por (<u>MLE.</u>) jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa krupnik(2,6) 1 Por (<u>MLE,</u> <u>SEL, GLU-jęc.</u>) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- 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] 12,03 Wartość brutto [zł] 12,65 Energia kcal [kcal] 1 849 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 257,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17 Sacharoza [g] 42,6 Sód [mg] 2 181,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025.10.01 do dnia 2025.10.10 KUCHNIA OGÓLNA

2025.10.05 niedziela	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył</u>) kielb. krakowska sucha 50 g jaja 1 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por (<u>MLE</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL, GLU-jęc</u>) klopsiki duszone z sosem pomidor.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kalafior got.(1) 1 Por (<u>GLU-psz</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 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) pomidory 50 g	Wartość netto [zł] 14,69 Wartość brutto [zł] 15,45 Energia kcal [kcal] 1 990,9 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 234,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sacharoza [g] 14,8 Sód [mg] 3 071,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydź.(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 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	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 papryka 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 13,29 Wartość brutto [zł] 13,96 Energia kcal [kcal] 2 273,6 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 309,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Sacharoza [g] 38,1 Sód [mg] 2 788,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydź.(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) dżem 50 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- 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>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 12,17 Wartość brutto [zł] 12,79 Energia kcal [kcal] 2 026,8 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 48,3 Węglowodany ogółem [g] 313,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,1 Sacharoza [g] 75,4 Sód [mg] 2 450,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,1
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml., pieczywo, masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) pasta sera ż.papr.św, ogór.św(1) 1 Por (<u>MLE</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por (<u>MLE</u>)	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, bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z march i selera (11) 1 Por (<u>MLE, SEL</u>) 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>) paprykarz z ryby(1) 1 Por (<u>RYB</u>) sałata ziel. 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>) ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 14,67 Wartość brutto [zł] 15,42 Energia kcal [kcal] 1 970,9 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 264,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23 Sacharoza [g] 13,4 Sód [mg] 3 251,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025.10.01 do dnia 2025.10.10 KUCHNIA OGÓLNA

2025.10.07 wtorek	(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</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) dżem 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>)	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE</u>) buraczki dusz.(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</u> , <u>GLU-żył</u>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por (<u>GOR</u> , <u>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>) ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 17,96 Wartość brutto [zł] 18,88 Energia kcal [kcal] 2 935,6 Białko ogółem [g] 132,2 Tłuszcz [g] 111,5 Węglowodany ogółem [g] 387,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Sacharoza [g] 72,5 Sód [mg] 2 657 Błonnik pokarmowy [g] 38,5
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z ryżem(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>) połowica drob. 50 g (<u>SOJ</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>)	zupa grysikowa(2,6) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>) udka dr.got w jarz.(2,6) 1 Por (<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>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 15,98 Wartość brutto [zł] 16,8 Energia kcal [kcal] 2 613,2 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 327,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Sacharoza [g] 53,5 Sód [mg] 2 407,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
	(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 (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por (<u>MLE</u>)	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE</u>) buraczki dusz.(1) 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>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por (<u>GOR</u> , <u>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>) ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 16,55 Wartość brutto [zł] 17,4 Energia kcal [kcal] 2 125,9 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 270,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sacharoza [g] 19,6 Sód [mg] 2 832,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,1
2025.10.08 środa	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł owsy.(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>) ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por (<u>MLE</u>)	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL</u>) Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por (<u>SEL</u>) sos pieczarkowy (1) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>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</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 z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,06 Wartość brutto [zł] 18,99 Energia kcal [kcal] 2 581,9 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 103,5 Węglowodany ogółem [g] 332,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Sacharoza [g] 44,2 Sód [mg] 2 755,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,3
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł owsy.(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 (<u>MLE</u>)	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>) rizotto z drobiu.(2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>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>) 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] 14,5 Wartość brutto [zł] 15,25 Energia kcal [kcal] 2 089,2 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 284,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Sacharoza [g] 38,8 Sód [mg] 2 367,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025.10.01 do dnia 2025.10.10 KUCHNIA OGÓLNA

2025.10.08 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 żółty 50 g (<u>MLE</u>) szynka z indyka 50 g (<u>SOJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por (<u>MLE</u>)	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL</u>) Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por (<u>SEL</u>) sos pieczarkowy (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>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,61 Wartość brutto [zł] 19,56 Energia kcal [kcal] 2 323,2 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 98,3 Węglowodany ogółem [g] 285,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Sacharoza [g] 19 Sód [mg] 2 986 Błonnik pokarmowy [g] 42,5
	(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 papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por	zupa barszcz zabieleny(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, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz</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 fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 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>) ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 14,81 Wartość brutto [zł] 15,58 Energia kcal [kcal] 2 133,1 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 308,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Sacharoza [g] 42,7 Sód [mg] 2 464,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
	(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 z indyka 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>) 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>) 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>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 12,88 Wartość brutto [zł] 13,54 Energia kcal [kcal] 2 010,3 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 287,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,6 Sacharoza [g] 41,3 Sód [mg] 2 665 Błonnik pokarmowy [g] 19,7
2025.10.09 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 z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE</u>) połędwica drob. 50 g (<u>SOJ</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por (<u>MLE</u>)	zupa barszcz zabieleny(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, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz</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 fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 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>) ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 15,48 Wartość brutto [zł] 16,28 Energia kcal [kcal] 1 832,1 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 256 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20 Sacharoza [g] 16,1 Sód [mg] 2 719,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025.10.01 do dnia 2025.10.10 KUCHNIA OGÓLNA

2025.10.10 piątek	(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-żyt,</u>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por	grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) makaron z serem twarog(1,2,6) 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-żyt,</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, sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 14,68 Wartość brutto [zł] 15,43 Energia kcal [kcal] 2 625,3 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 361,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sacharoza [g] 84,1 Sód [mg] 2 447,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	(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-żyt,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por	zupa barszcz zabieleny (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) makaron z serem twarog(1,2,6) 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 (2) 1 Por (<u>GLU-psz,</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>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 13,76 Wartość brutto [zł] 14,48 Energia kcal [kcal] 2 262,9 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 347 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,1 Sacharoza [g] 85,8 Sód [mg] 2 058,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,5
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt,</u>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ,</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por (<u>MLE,</u>)	grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, RYB, SEL, GOR, może zawierać: GLU-psz,</u>) może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt,</u>) szynka wileńska 50 g 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>) pomidory 50 g	Wartość netto [zł] 14,16 Wartość brutto [zł] 14,88 Energia kcal [kcal] 2 148,6 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 267,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1 Sacharoza [g] 15,4 Sód [mg] 3 036,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,7