

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.12.21 do dnia 2025.12.31 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025.12.21 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) połędwica sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>) jabłka. 180 g	zupa ryżowa(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 sał z kapusty b.z kukur.i por.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>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.</u> , <u>GLU-żył.</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 17,62 Wartość brutto [zł] 18,53 Energia kcal [kcal] 1 813,2 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 247,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Sacharoza [g] 43,1 Sód [mg] 2 684,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
	(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.</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>) 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] 16,16 Wartość brutto [zł] 16,98 Energia kcal [kcal] 1 745,6 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 241,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,5 Sacharoza [g] 42 Sód [mg] 2 237 Błonnik pokarmowy [g] 17,1
	(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>) kawka 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>) rukola. 10 g ogórki 50 g pomidorki koktajlowe 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>) 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 sał z kapusty b.z kukur.i por.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>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.</u> , <u>GLU-żył.</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 17,42 Wartość brutto [zł] 18,31 Energia kcal [kcal] 1 756,9 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 227,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sacharoza [g] 19,7 Sód [mg] 2 820,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
2025.12.22 poniedziałek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU.</u> <u>MLE.</u>) kawka 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>) rukola. 10 g ogórki 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>SEL.</u> , <u>może zawierać: GLU-psz.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u>) może zawierać: <u>GLU-psz.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u>) bigos popularny(1) 1 Por 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.</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>) pomidorki koktajlowe 50 g roszponka 10 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 17,15 Wartość brutto [zł] 18,03 Energia kcal [kcal] 2 437,7 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 352,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Sacharoza [g] 68,1 Sód [mg] 3 166,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,2
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU.</u> <u>MLE.</u>) kawka 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>) roszponka 20 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU.</u> <u>SEL.</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<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>) połędwica drob. 70 g (<u>SOJ.</u>) roszponka 20 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 13,6 Wartość brutto [zł] 14,29 Energia kcal [kcal] 2 057,2 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 320,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,2 Sacharoza [g] 67,4 Sód [mg] 2 411,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.12.21 do dnia 2025.12.31 KUCHNIA OGÓLNA

2025.12.22 poniedziałek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył,)</u> pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE,)</u> szynka kons. 50 g (<u>SOJ,)</u> rukola. 10 g ogórki 50 g papryka 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, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL,)</u> sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,)</u> szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE,)</u> sał.z kap kisz.(6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył,)</u> Salatka z tuńczykiem i z ryżem (1,6) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR,)</u> pomidorki koktajlowe 50 g roszponka 10 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,)</u> szynka wileńska 50 g ogórki 50 g	Wartość netto [zł] 19,26 Wartość brutto [zł] 20,23 Energia kcal [kcal] 1 954 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 277,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,5 Sacharoza [g] 14,8 Sód [mg] 3 082 Błonnik pokarmowy [g] 40,1
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,)</u> kawa z ml.piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył,)</u> szynka kons. 50 g (<u>SOJ,)</u> sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,)</u>	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL,)</u> gulasz drob. duszony z pieczarkami(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,)</u> ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por brukselka gotowana(1) 1 Por sał.z march i chrzanu(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> Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,)</u> Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,)</u> papryka 50 g	Wartość netto [zł] 15,23 Wartość brutto [zł] 16 Energia kcal [kcal] 2 050,5 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 318,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,4 Sacharoza [g] 36,8 Sód [mg] 2 749,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,5
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,)</u> kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył,)</u> szynka kons. 50 g (<u>SOJ,)</u> sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,)</u>	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, 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> 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] 11,9 Wartość brutto [zł] 12,5 Energia kcal [kcal] 1 988,2 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 299,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,1 Sacharoza [g] 37,5 Sód [mg] 2 709,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,6
	(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. 100 g (<u>SOJ,)</u> sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE,)</u> jabłka. 180 g	zupa ogórkowa z ziemn.(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 brukselka gotowana(1) 1 Por sał.z march i chrzanu(1) 1 Por (<u>MLE, DWU,)</u> herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył,)</u> Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,)</u> Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,)</u> papryka 50 g	Wartość netto [zł] 15,02 Wartość brutto [zł] 15,78 Energia kcal [kcal] 1 749,6 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 274,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,6 Sacharoza [g] 16,5 Sód [mg] 2 834,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,2

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.12.21 do dnia 2025.12.31 KUCHNIA OGÓLNA

2025.12.24 środa	(1)Dieta podstawowa	kakao pieczywo, masło (1)śniad. 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-żył.</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) rukola. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa pejzanka(1) 1 Por (<u>GLU-psz, 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(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) zupa barszcz czerw. czysty(1) 1 Por (<u>SEL,</u>) Paluchy 1 szt (<u>GLU-psz, JAJ, SOJ,</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 kapusta z grochem 1 Por ciasto 100 g (<u>GLU-psz, JAJ, MLE,</u>) mandarynki 150 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) sałatka po żydowski(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 20,88 Wartość brutto [zł] 21,97 Energia kcal [kcal] 2 930,9 Białko ogółem [g] 130,7 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 438,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sacharoza [g] 86,1 Sód [mg] 3 681,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,9
	(2)Dieta łatwostrawna	kawa z mlek, piecz. masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) roszponka 20 g dżem 50 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa pejzanka(2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, 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>) zupa barszcz czerw. czysty(1) 1 Por (<u>SEL,</u>) Paluchy 1 szt (<u>GLU-psz, JAJ, SOJ,</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 ciasto 100 g (<u>GLU-psz, JAJ, MLE,</u>) banan 200 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) pasta z twarogu z sałata (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 19,56 Wartość brutto [zł] 20,55 Energia kcal [kcal] 2 673,4 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 424,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1 Sacharoza [g] 108,8 Sód [mg] 2 803,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml., pieczywo, masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa pejzanka(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL,</u>) makaron z serem twarog(1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) jogurt 150 g (<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>) zupa barszcz czerw. czysty(1) 1 Por (<u>SEL,</u>) Paluchy 1 szt (<u>GLU-psz, JAJ, SOJ,</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 mandarynki 150 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) pasta z twarogu z sałata (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 17,56 Wartość brutto [zł] 18,45 Energia kcal [kcal] 2 161,7 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 297,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sacharoza [g] 37,8 Sód [mg] 3 366,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,4
2025.12.25 czwartek	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) kielb. krakowska sucha 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II 1 Por ciasto 100 g (<u>GLU-psz, JAJ, MLE,</u>) banan 200 g	zupa pieczark. z makar(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL,</u>) kotlet schab. panier. pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty czerw. z marchewką(1,6) 1 Por sał ziel. z kefirem(1) 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>) udka drob. piecz.(1) 1 Por ćwikła mar. 100 g papryka 50 g ogórki 50 g mandarynki 150 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) połędwica sopocka 50 g (<u>SOJ,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 22,6 Wartość brutto [zł] 23,74 Energia kcal [kcal] 2 619,6 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 349,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sacharoza [g] 73,4 Sód [mg] 3 468,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.12.21 do dnia 2025.12.31 KUCHNIA OGÓLNA

2025.12.25 czwartek	(2)Dieta łatwostrawna	herbata z cytr.piecz. masło(2,3,4) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu z salata (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU-psz. może zawierać: MLE, GOR.</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g ciasto 100 g (<u>GLU-psz, JAJ, 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 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>) 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>) udka dr.got w jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel (1,2,6) 1 Por banan 200 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) poledwica drob. 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 19,26 Wartość brutto [zł] 20,25 Energia kcal [kcal] 2 469 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 357,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,7 Sacharoza [g] 82,4 Sód [mg] 2 734 Błonnik pokarmowy [g] 23,5
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) kielb.krakowska sucha 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II 1 Por mandarynki 150 g jogurt 150 g (<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 koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por sał ziel.z kefirem(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, GLU-żył.</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ćwika mar. 100 g papryka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) poledwica sopocka 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 19,41 Wartość brutto [zł] 20,4 Energia kcal [kcal] 2 006,7 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 234,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sacharoza [g] 29 Sód [mg] 3 299,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
2025.12.26 piątek	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) jajko w sosie tatarskim.(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II 1 Por ciasto 100 g (<u>GLU-psz, JAJ, MLE.</u>) mandarynki 150 g	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) zrazy woł po myśliwsku.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz, 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>) sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) schab w gal.(2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Pomarańcza 250 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) kielb.krakowska sucha 50 g papryka 50 g	Wartość netto [zł] 25,17 Wartość brutto [zł] 26,45 Energia kcal [kcal] 2 462,1 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 100,4 Węglowodany ogółem [g] 313,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Sacharoza [g] 59,3 Sód [mg] 3 243 Błonnik pokarmowy [g] 34,4
	(2)Dieta łatwostrawna	herbata z cytr.piecz. masło(2,3,4) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu z szynką(2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por ciasto 100 g (<u>GLU-psz, JAJ, MLE.</u>) jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pomidorowa z ryżem(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) potrawka z woł- jarz.gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) 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>) schab w gal.(2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 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] 21,48 Wartość brutto [zł] 22,59 Energia kcal [kcal] 2 264,8 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 326,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,9 Sacharoza [g] 62,8 Sód [mg] 2 473,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,2

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.12.21 do dnia 2025.12.31 KUCHNIA OGÓLNA

2025.12.26 piątek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz,</u> <u>GLU-żył,</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU-psz, SOJ,</u> <u>SEL, może zawierać: MLE,</u> <u>GOR,</u>) pasta z twarogu z szynką(2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II 1 Por mandarynki 150 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) potrawka z woł- jarz.gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE,</u> <u>GOR,</u>) sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por (<u>MLE,</u> <u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata z cytr.pieczywo,masło (6) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz,</u> <u>GLU-żył,</u>) schab w gal.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g papryka 50 g Pomarańcza 250 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u> <u>GLU-żył,</u>) kiełb.krakowska sucha 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 22,37 Wartość brutto [zł] 23,52 Energia kcal [kcal] 2 065,3 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 257,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Sacharoza [g] 28,8 Sód [mg] 3 057,9 Błonnik pokarmowy [g] 34
	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz,</u> <u>GLU-żył,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u> <u>MLE,</u>) polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ,</u>) rukola. 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>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU-psz,</u> <u>JAJ,</u>) sos cebulowy (1) 1 Por (<u>GLU,</u> <u>MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU,</u> <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,</u> <u>GLU-żył,</u>) szynka wileńska 70 g roszponka 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u> <u>GLU-żył,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,67 Wartość brutto [zł] 17,52 Energia kcal [kcal] 1 918,7 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 264,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,1 Sacharoza [g] 41,8 Sód [mg] 3 137,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
	(2)Dieta łatwostrawna	herbata z cytr.pieczy. masło(2,3,4) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz,</u> <u>GLU-żył,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u> <u>MLE,</u>) polędwica drob. 50 g (<u>SOJ,</u>) roszponka 20 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>) jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa krupnik(2,6) 1 Por (<u>MLE,</u> <u>SEL, GLU-jęc,</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 marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU,</u> <u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) szynka wileńska 70 g roszponka 20 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz,</u> <u>GLU-żył,</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u> <u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 13,18 Wartość brutto [zł] 13,85 Energia kcal [kcal] 1 815,2 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 45,9 Węglowodany ogółem [g] 277,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,5 Sacharoza [g] 42 Sód [mg] 2 720,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,1
2025.12.27 sobota	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.pieczywo,masło (6) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz,</u> <u>GLU-żył,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u> <u>MLE,</u>) polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ,</u>) rukola. 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>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU-psz,</u> <u>JAJ,</u>) sos cebulowy (1) 1 Por (<u>GLU,</u> <u>MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sał.z march i selera .(11) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u> <u>MLE, SEL,</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>) szynka wileńska 70 g roszponka 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u> <u>GLU-żył,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 16,86 Wartość brutto [zł] 17,73 Energia kcal [kcal] 1 844,7 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 240,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Sacharoza [g] 16 Sód [mg] 3 298,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.12.21 do dnia 2025.12.31 KUCHNIA OGÓLNA

2025.12.28 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) kielb.krakowska sucha 50 g ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	zupa grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU-psz, SEL.</u>) klopsiki duszone z sosem pomidor.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z pora,march.i kukur.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, GOR, może zawierać: 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, GLU-żył.</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL.</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] 15 Wartość brutto [zł] 15,78 Energia kcal [kcal] 2 009,9 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 255,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Sacharoza [g] 39,6 Sód [mg] 2 997,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
	(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 grysikowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL.</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>) polędwica drob. 50 g (<u>SOJ,</u>) sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 12,92 Wartość brutto [zł] 13,58 Energia kcal [kcal] 1 680,1 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 46 Węglowodany ogółem [g] 238,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,2 Sacharoza [g] 37 Sód [mg] 2 392,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,6
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.piecz.wo,masło (6) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) kielb.krakowska sucha 50 g ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU-psz, SEL.</u>) klopsiki duszone z sosem pomidor.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z pora,march.i kukur.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, GOR, może zawierać: 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 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] 14,69 Wartość brutto [zł] 15,45 Energia kcal [kcal] 1 920 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 229,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Sacharoza [g] 16,1 Sód [mg] 3 104,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
2025.12.29 poniedziałek	(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>) roszponka 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por Gruszka 200 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL.</u>) spagetti z pieczar i serem.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) sałatka z kaszy i brokuła (1,6) 1 Por (<u>JAJ, GOR, GLU-jęc, może zawierać: GLU-psz.</u>) rukola. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ,</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 15,49 Wartość brutto [zł] 16,27 Energia kcal [kcal] 2 489,1 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 368,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6 Sacharoza [g] 37,1 Sód [mg] 2 453,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,4
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z mlecz.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 peizanka(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>) 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>) roszponka 20 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) dżem 50 g	Wartość netto [zł] 13,64 Wartość brutto [zł] 14,34 Energia kcal [kcal] 2 104,5 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 331,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,9 Sacharoza [g] 67,4 Sód [mg] 2 465,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,2

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.12.21 do dnia 2025.12.31 KUCHNIA OGÓLNA

2025.12.29 poniedziałek	(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>) roszponka 10 g szynka z indyka 50 g (<u>SOJ.</u>) pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por Gruszka 200 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por (<u>SEL,</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>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>) sałatka z kaszy i brokuła (1,6) 1 Por (<u>JAJ, GOR, GLU-jęc, może zawierać: GLU-psz,</u>) rukola. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ.</u>) rzodkiewka 50 g	Wartość netto [zł] 18,1 Wartość brutto [zł] 19,01 Energia kcal [kcal] 2 039,8 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 303 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,1 Sacharoza [g] 16,2 Sód [mg] 2 560,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,8
	(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>) kielbasa szynkowa 50 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por mandarynki 150 g	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z selera i jabłek(1,6) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Salatka z makaronu i tuńczyka(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, RYB, MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 17,12 Wartość brutto [zł] 18 Energia kcal [kcal] 1 766,4 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 48,6 Węglowodany ogółem [g] 264,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,9 Sacharoza [g] 43,6 Sód [mg] 2 398,7 Błonnik pokarmowy [g] 29
	(2)Dieta łatwstrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ,</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa owsiankowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 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>) połędwica drob. 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] 11,32 Wartość brutto [zł] 11,91 Energia kcal [kcal] 1 792,8 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 51,5 Węglowodany ogółem [g] 276 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,7 Sacharoza [g] 40,4 Sód [mg] 2 544 Błonnik pokarmowy [g] 17,7
2025.12.30 wtorek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) kielbasa szynkowa 100 g sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por mandarynki 150 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) może zawierać: GLU-psz, SOJ, MLE, SEL, GOR, bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z selera i jabłek(1,6) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) 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>) połędwica drob. 70 g (<u>SOJ,</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) papryka 50 g	Wartość netto [zł] 15,32 Wartość brutto [zł] 16,1 Energia kcal [kcal] 1 611,8 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 43,2 Węglowodany ogółem [g] 253,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,8 Sacharoza [g] 30,4 Sód [mg] 3 197,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025.12.21 do dnia 2025.12.31 KUCHNIA OGÓLNA

2025.12.31 środa	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, </u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, </u>) ser żółty 50 g (<u>MLE, </u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, </u>)	zupa koperk.z ziem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, </u>) kotlet miel.z łopatki pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, </u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchewka z groszkiem(1) 1 Por (<u>GLU, </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-żyt, </u>) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR, </u>) ogórki 50 g pomidorki koktajlowe 50 g ciasto 100 g (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, </u>) Pomarańcza 250 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) kielb.krakowska sucha 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 18,95 Wartość brutto [zł] 19,91 Energia kcal [kcal] 2 597,8 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 365,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Sacharoza [g] 54,4 Sód [mg] 3 297,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
	(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-żyt, </u>) szynka kons. 50 g (<u>SOJ, </u>) roszponka 20 g Śniadanie II 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, </u>)	zupa koperk.z ziem.(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, 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 marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU, </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) galaretką z kurczaka (2,6) 1 Por (<u>SEL, </u>) sałata ziel. 30 g ciasto 100 g (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, </u>) banan 200 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU-psz, może zawierać: MLE, GOR, </u>) roszponka 10 g	Wartość netto [zł] 17,85 Wartość brutto [zł] 18,75 Energia kcal [kcal] 2 386,2 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 372,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,7 Sacharoza [g] 66 Sód [mg] 2 767,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,6
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, </u>) ser żółty 50 g (<u>MLE, </u>) polędwica sopocka 50 g (<u>SOJ, </u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE, </u>)	zupa koperk.z ziem.(2,6) 1 Por 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 sał.z march i selera .(11) 1 Por (<u>MLE, SEL, </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-żyt, </u>) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR, </u>) ogórki 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Pomarańcza 250 g Kolacja II (1,6) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) kielb.krakowska sucha 50 g sałata ziel. 10 g	Wartość netto [zł] 17,36 Wartość brutto [zł] 18,25 Energia kcal [kcal] 1 996,4 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 281,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 Sacharoza [g] 24,6 Sód [mg] 3 423,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,9