

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

					1	3	5	7
					Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-07-01 środa	(D01)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>) indyk gotowany 70 g rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por Arbuz 200 g	zupa koperk.z ziemn(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) risotto z drobiu (1) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sos pomidorowy(1). 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR, _</u>) buraczki got.(2) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por Ser fromage z czosnkiem (1,3) 1 Por (<u>MLE, _</u>) roszponka 5 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 17,34 Wartość brutto [zł] 18,23 Energia kcal [kcal] 2 312,3 Białko ogółem [g] 129,6 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 305,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Sacharoza [g] 51,2 Sód [mg] 2 394,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
	(D02) Dieta łatwostrawna				mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) pasta z twarogu z sałata (1,2,3) 1 Por (<u>MLE, _</u>) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa koperk.z ziem.(2) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) rizotto z drobiu.(2) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sos pomidor (2) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) buraczki got.(2) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) Schab pieczony - kolacja (2) 1 Por indyk gotowany 50 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 13,63 Wartość brutto [zł] 14,34 Energia kcal [kcal] 2 127,4 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 285,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,4 Sacharoza [g] 49,4 Sód [mg] 2 131,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.				kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) indyk gotowany 70 g rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) pasta z twarogu z sałata (1,2,3) 1 Por (<u>MLE, _</u>) ogórki 50 g Arbuz 200 g	zupa koperk.z ziemn(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) risotto z drobiu (1) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sos pomidorowy(1). 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR, _</u>) buraczki got.(2) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por Ser fromage z czosnkiem (1,3) 1 Por (<u>MLE, _</u>) roszponka 5 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 17,42 Wartość brutto [zł] 18,31 Energia kcal [kcal] 2 105,1 Białko ogółem [g] 132,2 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 253,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23 Sacharoza [g] 27,1 Sód [mg] 2 382,3 Błonnik pokarmowy [g] 34
	Regeneracyjna					zupa koperk.z ziemn(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, GLU-żył, _</u>)		Wartość netto [zł] 3,39 Wartość brutto [zł] 3,56 Energia kcal [kcal] 649,9 Białko ogółem [g] 24,8 Tłuszcz [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 73,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,8 Sacharoza [g] 3,2 Sód [mg] 7 845,4 Błonnik pokarmowy [g] 7,8
	Płatne obiady					zupa koperk.z ziemn(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) Gołąbki w sosie pom. (010) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, GOR, _</u>)		Wartość netto [zł] 5,12 Wartość brutto [zł] 5,38 Energia kcal [kcal] 1 249,2 Białko ogółem [g] 36,8 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 125,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14 Sacharoza [g] 4 Sód [mg] 7 180,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-02 czwartek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> ,) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ</u> ,) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por brzoskwinia 150 g	zupa kapuśniak ze św.kapusty(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>SEL</u> ,) Szynka pieczona w sosie własnym (1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ,) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał.z seler.marchwi i jablek(1,3) 1 Por (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) szpinak got.(2,3) 1 Por (<u>MLE</u> ,) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> ,) Pasta z soczewicy (1) 1 Por kurczak gotowany 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE</u> ,)	Wartość netto [zł] 14,74 Wartość brutto [zł] 15,5 Energia kcal [kcal] 2 271,4 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 294,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Sacharoza [g] 47,6 Sód [mg] 2 204,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> ,) szynka wieprzowa gotowana 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pejszanka(2) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>SEL</u> ,) pulpet gotowany z szynki (2) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> ,) sos koperkowy (2) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por szpinak got.(2,3) 1 Por (<u>MLE</u> ,) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz</u> ,) kurczak gotowany 50 g sałata ziel. 30 g dżem 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE</u> ,)	Wartość netto [zł] 12,77 Wartość brutto [zł] 13,43 Energia kcal [kcal] 1 888,3 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 47 Węglowodany ogółem [g] 296,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,8 Sacharoza [g] 58,9 Sód [mg] 2 402,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,4
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> ,) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ</u> ,) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz</u> ,) szynka wieprzowa gotowana 50 g ogórki 50 g jabłka. 150 g	zupa kapuśniak ze św.kapusty(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>SEL</u> ,) Szynka pieczona w sosie własnym (1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ,) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał.z seler.marchwi i jablek(1,3) 1 Por (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) szpinak got.(2,3) 1 Por (<u>MLE</u> ,) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> ,) Pasta z soczewicy (1) 1 Por kurczak gotowany 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE</u> ,)	Wartość netto [zł] 14,07 Wartość brutto [zł] 14,79 Energia kcal [kcal] 1 920,6 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 222 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sacharoza [g] 19,7 Sód [mg] 2 397,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
	Regeneracyjna		zupa kapuśniak ze św.kapusty(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU-żył</u> ,)		Wartość netto [zł] 3,63 Wartość brutto [zł] 3,82 Energia kcal [kcal] 623,5 Białko ogółem [g] 25 Tłuszcz [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 80,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,8 Sacharoza [g] 3,8 Sód [mg] 7 884 Błonnik pokarmowy [g] 9,9
	Platne obiady		zupa kapuśniak ze św.kapusty(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>SEL</u> ,) Szynka pieczona w sosie własnym (010) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ,) ziemniaki got.(010) 1 Por sał.z seler.marchwi i jablek(1,3) 1 Por (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) szpinak gotowany(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> ,)		Wartość netto [zł] 5,43 Wartość brutto [zł] 5,71 Energia kcal [kcal] 833,6 Białko ogółem [g] 39 Tłuszcz [g] 41,9 Węglowodany ogółem [g] 90,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,9 Sacharoza [g] 5,6 Sód [mg] 7 934,3 Błonnik pokarmowy [g] 15,6
2026-07-03 piątek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z pł ows.(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 fromage z pomidorem (2,3) 1 Por (<u>MLE</u> ,) roszponka 5 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por Kiwi 120 g	grochowa z kielb.(1) 1 Por (<u>SEL</u> ,) jaja got.(1) 1 Por (<u>JAJ</u> ,) sos chrzanowy(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>DWU</u> ,) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por fasolka szpar got.(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> ,) sał ziel.rzod.szczyp.(1,3) 1 Por (<u>MLE</u> ,) herbata owocowa do obiadu (1,2) 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 (1,3) 1 Por (<u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ,) Pasta z warzyw gotowanych (2,3,4,WE) 1 Por (<u>SEL</u> ,) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Wartość netto [zł] 16,66 Wartość brutto [zł] 17,52 Energia kcal [kcal] 2 360,1 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 324,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sacharoza [g] 42 Sód [mg] 2 210,1 Błonnik pokarmowy [g] 40

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-03 piątek	(D02) Dieta łatwstrawna	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>) Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por (<u>MLE, </u>) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa ziemniaczana(2) 1 Por (<u>GLU, SEL, </u>) ryba gotowana w jarz.(2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL, </u>) sos pomidor (2) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał ziel z kefirem (2) 1 Por (<u>MLE, </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) Pasta z warzyw gotowanych (2,3,4,WE) 1 Por (<u>SEL, </u>) indyk gotowany 50 g roszponka 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, </u>)	Wartość netto [zł] 15,41 Wartość brutto [zł] 16,19 Energia kcal [kcal] 1 974,4 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany ogółem [g] 308,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,1 Sacharoza [g] 61 Sód [mg] 2 181,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,3
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt, </u>) Ser fromage z pomidorem (2,3) 1 Por (<u>MLE, </u>) roszponka 5 g papryka 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) kurczak gotowany 50 g rzodkiewka 50 g Kiwi 120 g	grochowa z kielb.(1) 1 Por (<u>SEL, </u>) jaja got.(1) 1 Por (<u>JAJ, </u>) sos chrzanowy(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, DWU, </u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por fasolka szpar got.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) sał ziel.rzod.szczyp.(1,3) 1 Por (<u>MLE, </u>) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt, </u>) Salatka z tuńczykiem i z ryżem (1,3) 1 Por (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, </u>) Pasta z warzyw gotowanych (2,3,4,WE) 1 Por (<u>SEL, </u>) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE, </u>)	Wartość netto [zł] 16,43 Wartość brutto [zł] 17,28 Energia kcal [kcal] 2 055 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 268,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Sacharoza [g] 18,5 Sód [mg] 2 427,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,1
	Regeneracyjna		grochowa z kielb.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, GLU-żyt, </u>)		Wartość netto [zł] 3,49 Wartość brutto [zł] 3,67 Energia kcal [kcal] 735,3 Białko ogółem [g] 35,7 Tłuszcz [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 101,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,2 Sacharoza [g] 3,6 Sód [mg] 7 900,4 Błonnik pokarmowy [g] 14,9
	Platne obiady		grochowa z kielb.(1) 1 Por (<u>SEL, </u>) Ryba w sosie greckim (010) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, RYB, SEL, GOR, może zawierać: GLU-psz, </u>) może zawierać: GLU-psz, ziemniaki got.(010) 1 Por Sał.z salaty lodowej i jogurtu (1,3,010) 1 Por (<u>MLE, </u>) fasolka szpar got.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>)		Wartość netto [zł] 10,83 Wartość brutto [zł] 11,39 Energia kcal [kcal] 1 239,7 Białko ogółem [g] 55,3 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 131,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,1 Sacharoza [g] 7,1 Sód [mg] 8 096,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
2026-07-04 sobota	(D01)Dieta podstawowa	kakao pieczywo, masło (1)śniad. 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-żyt, </u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por (<u>MLE, </u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 150 g	zupa grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, </u>) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, </u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE, </u>) marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU, </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt, </u>) pasta z woł.(1,2,3) 1 Por (<u>SEL, </u>) jaja 1 szt (<u>JAJ, </u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE, </u>)	Wartość netto [zł] 17,35 Wartość brutto [zł] 18,25 Energia kcal [kcal] 1 810,9 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 229,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9 Sacharoza [g] 47,4 Sód [mg] 2 098,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
	(D02) Dieta łatwstrawna	Kakao, pieczywo, masło (2) śniad 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, </u>) pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por (<u>MLE, </u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa grysikowa(2) 1 Por (<u>GLU, SEL, </u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (2) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, </u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU, </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz, </u>) pasta z woł.(1,2,3) 1 Por (<u>SEL, </u>) Ser fromage (1,2,3) 1 Por (<u>MLE, </u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE, </u>)	Wartość netto [zł] 16,22 Wartość brutto [zł] 17,07 Energia kcal [kcal] 1 839,3 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 234,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,1 Sacharoza [g] 48,1 Sód [mg] 2 151,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-04 sobota	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Kakao pieczywo, masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-żył.</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por (<u>MLE,</u>) ogórki 50 g jabłka. 150 g	zupa grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU-psz, SEL,</u>) bitka z dr. dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sał.z march i selera .(3) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pasta z woł.(1,2,3) 1 Por (<u>SEL,</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 17,48 Wartość brutto [zł] 18,4 Energia kcal [kcal] 1 703,8 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 201 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Sacharoza [g] 21,8 Sód [mg] 2 210,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	Regeneracyjna		zupa grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU-psz, SEL, GLU-żył.</u>)		Wartość netto [zł] 3,09 Wartość brutto [zł] 3,25 Energia kcal [kcal] 621,2 Białko ogółem [g] 23,6 Tłuszcz [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 68,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,1 Sacharoza [g] 2,7 Sód [mg] 7 831,2 Błonnik pokarmowy [g] 6,2
	Płatne obiady		zupa grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU-psz, SEL,</u>) Bitka drobiowa dusz z warzywami (010) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL,</u>) ziemniaki got.(010) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) marchewka z groszkiem(1) 1 Por (<u>GLU,</u>)		Wartość netto [zł] 6,57 Wartość brutto [zł] 6,92 Energia kcal [kcal] 930,4 Białko ogółem [g] 42,9 Tłuszcz [g] 50,9 Węglowodany ogółem [g] 88,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,3 Sacharoza [g] 8,7 Sód [mg] 7 954,7 Błonnik pokarmowy [g] 13,8
2026-07-05 niedziela	(D01) Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) kurczak gotowany 50 g jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL, GLU-jęc.</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GOR, może zawierać: GLU-psz,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał ziel z kefirem (2) 1 Por (<u>MLE,</u>) buraczki got.(2) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 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>) Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 15,04 Wartość brutto [zł] 15,81 Energia kcal [kcal] 1 991,9 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 254,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,4 Sacharoza [g] 62,3 Sód [mg] 1 925,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,2
	(D02) Dieta łatwostrawna	herbata z cytr.piecz. masło(2) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) kurczak gotowany 50 g jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa krupnik(2) 1 Por (<u>MLE, SEL, GLU-jęc.</u>) schab got.w jarzyn.(2,3) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos koperkowy (2) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por buraczki got.(2) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) pasta z drob.i jarz.(2) 1 Por (<u>SEL,</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 13,15 Wartość brutto [zł] 13,83 Energia kcal [kcal] 2 003,8 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 260,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21 Sacharoza [g] 62,4 Sód [mg] 2 033,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,2
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	herbata z cytr.piecz.wo, masło (3) śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) kurczak gotowany 50 g sałata ziel. 10 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL, GLU-jęc.</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GOR, może zawierać: GLU-psz,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał ziel z kefirem (2) 1 Por (<u>MLE,</u>) buraczki got.(2) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL,</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 13,86 Wartość brutto [zł] 14,57 Energia kcal [kcal] 1 730,3 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 186,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1 Sacharoza [g] 19 Sód [mg] 2 010,4 Błonnik pokarmowy [g] 22

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-05 niedziela	Regeneracyjna		zupa krupnik(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU-jęc.</u> , <u>GLU-żył.</u>)		Wartość netto [zł] 3,24 Wartość brutto [zł] 3,4 Energia kcal [kcal] 655 Białko ogółem [g] 24,7 Tłuszcz [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 77,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,1 Sacharoza [g] 3,3 Sód [mg] 7 843,6 Błonnik pokarmowy [g] 7,9
	Platne obiady		zupa krupnik(1) 1 Por (<u>SEL</u> , <u>GLU-jęc.</u>) Schab w pieczarkach (010) 1 Por (<u>MLE</u> , <u>GOR</u> ,) ziemniaki got.(010) 1 Por Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,3,010) 1 Por (<u>GOR</u> , <u>może zawierać: GLU-psz.</u>) buraczki ze śmiet.(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE</u> ,)		Wartość netto [zł] 6,21 Wartość brutto [zł] 6,54 Energia kcal [kcal] 979,7 Białko ogółem [g] 34,5 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 86,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,2 Sacharoza [g] 7,8 Sód [mg] 7 810 Błonnik pokarmowy [g] 12,8
2026-07-06 poniedziałek	(D01)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>) Ser fromage z papryka św. (1,3) 1 Por (<u>MLE</u> ,) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por Arbuz 200 g	zupa botwinka.(1) 1 Por (<u>SEL</u> ,) bigos z biał.kapusty(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> ,) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) indyk gotowany 50 g Pasta z warzyw gotowanych (2,3,4,WE) 1 Por (<u>SEL</u> ,) roszponka 5 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Wartość netto [zł] 15,66 Wartość brutto [zł] 16,46 Energia kcal [kcal] 1 901,9 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 266,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1 Sacharoza [g] 47,3 Sód [mg] 2 083,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	(D02) Dieta łatwastrawna	mleczna z kaszą kukurydz.(1,2) 1 Por (<u>MLE</u> ,) kawa z mlecz.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc.</u> , <u>GLU-żył.</u>) Ser fromage (1,2,3) 1 Por (<u>MLE</u> ,) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa jarzynowa(2) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> ,) woł.gotowana (2,3) 1 Por (<u>SEL</u> ,) sos pomidor (2) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por szpinak got.(2,3) 1 Por (<u>MLE</u> ,) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> ,) indyk gotowany 50 g Pasta z warzyw gotowanych (2,3,4,WE) 1 Por (<u>SEL</u> ,) roszponka 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Wartość netto [zł] 16,2 Wartość brutto [zł] 17,02 Energia kcal [kcal] 1 918,1 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 260,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Sacharoza [g] 45 Sód [mg] 2 175,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
	(D03)Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc.</u> , <u>GLU-żył.</u>) Ser fromage z papryka św. (1,3) 1 Por (<u>MLE</u> ,) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> ,) szynka wieprzowa gotowana 50 g ogórki 50 g Arbuz 200 g	zupa botwinka.(1) 1 Por (<u>SEL</u> ,) woł.gotowana (2,3) 1 Por (<u>SEL</u> ,) sos pomidor (2) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por szpinak got.(2,3) 1 Por (<u>MLE</u> ,) sałatka mizeria(3) 1 Por (<u>MLE</u> ,) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>) indyk gotowany 50 g Pasta z warzyw gotowanych (2,3,4,WE) 1 Por (<u>SEL</u> ,) roszponka 5 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE</u> ,)	Wartość netto [zł] 19,15 Wartość brutto [zł] 20,12 Energia kcal [kcal] 1 665,2 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 214,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Sacharoza [g] 23,9 Sód [mg] 2 326,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	Regeneracyjna		bigos z biał.kapusty(1) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> ,) chleb 100 g (<u>GLU-psz.</u> , <u>GLU-żył.</u>)		Wartość netto [zł] 5,08 Wartość brutto [zł] 5,33 Energia kcal [kcal] 611,7 Białko ogółem [g] 33,9 Tłuszcz [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 75,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,5 Sacharoza [g] 3,7 Sód [mg] 342,7 Błonnik pokarmowy [g] 13,5

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-06 poniedziałek	Platne obiady		zupa botwinka.(1) 1 Por (<u>SEL.</u>) żeberka w kapuście duszonej.(010) 1 Por (<u>GLU-psz.</u> <u>GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) ziemniaki got.(010) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE.</u>)		Wartość netto [zł] 9,55 Wartość brutto [zł] 10,05 Energia kcal [kcal] 1 431,9 Białko ogółem [g] 43,9 Tłuszcz [g] 106,1 Węglowodany ogółem [g] 91,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Sacharoza [g] 7,9 Sód [mg] 11 500,4 Błonnik pokarmowy [g] 13,6
2026-07-07 wtorek	(D01)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 jajka i tuńczyka ze szczypiorkiem (1) 1 Por (<u>JAJ, RYB.</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE.</u>)	zupa rosół z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL.</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por buraczki ze śmiet.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE.</u>) sał. z march i jab z kefirem(1,2) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) Pasta z soczewicy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por szynka wieprzowa gotowana 50 g kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 16,49 Wartość brutto [zł] 17,35 Energia kcal [kcal] 2 781,9 Białko ogółem [g] 146,5 Tłuszcz [g] 96,4 Węglowodany ogółem [g] 353,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Sacharoza [g] 60 Sód [mg] 2 493,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,4
	(D02) Dieta łatwastrawna	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>) kurczak gotowany 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE.</u>)	zupa makaronowa(2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL.</u>) udka dr.got w jarz.(2,3) 1 Por (<u>SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał ziel z kefirem (2) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) Pasta z dorsza gotowanego (2) 1 Por (<u>JAJ, RYB.</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 17,8 Wartość brutto [zł] 18,71 Energia kcal [kcal] 2 551,7 Białko ogółem [g] 141,7 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 321,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Sacharoza [g] 53,5 Sód [mg] 2 729,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) pasta z jajka i tuńczyka ze szczypiorkiem (1) 1 Por (<u>JAJ, RYB.</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) kurczak gotowany 50 g pomidorki koktajlowe 50 g jabłka. 150 g	zupa rosół z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL.</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por buraczki ze śmiet.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE.</u>) sał. z march i jab z kefirem(1,2) 1 Por (<u>MLE.</u>) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) Pasta z soczewicy (1) 1 Por szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 15,36 Wartość brutto [zł] 16,14 Energia kcal [kcal] 1 895,7 Białko ogółem [g] 125 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 217,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,8 Sacharoza [g] 25,2 Sód [mg] 2 606,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
	Regeneracyjna		zupa rosół z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL, GLU-żył.</u>) placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE.</u>)		Wartość netto [zł] 4,87 Wartość brutto [zł] 5,14 Energia kcal [kcal] 1 173,9 Białko ogółem [g] 39,7 Tłuszcz [g] 46,6 Węglowodany ogółem [g] 151,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,6 Sacharoza [g] 16,8 Sód [mg] 7 957,1 Błonnik pokarmowy [g] 14,3
	Platne obiady		zupa rosół z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL.</u>) Udka drobiowe pieczone (010) 1 Por ziemniaki got.(010) 1 Por buraczki ze śmiet.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE.</u>) sał. z march i jab z kefirem(1,2) 1 Por (<u>MLE.</u>) placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE.</u>)		Wartość netto [zł] 8,3 Wartość brutto [zł] 8,75 Energia kcal [kcal] 1 726,9 Białko ogółem [g] 66,5 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 162,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,5 Sacharoza [g] 23 Sód [mg] 8 080,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-08 środa	(D01)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>) jaja got.(1) 1 Por (<u>JAJ, _</u>) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por brzoskwinia 150 g	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL, _</u>) gołąbki duszone z sosem pomid.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) Szynka pieczona szarpana - kolacja (1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz, _</u>) Ser fromage (1,2,3) 1 Por (<u>MLE, _</u>) roszponka 5 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 15,64 Wartość brutto [zł] 16,44 Energia kcal [kcal] 2 502,2 Białko ogółem [g] 130,7 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 336,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Sacharoza [g] 46,6 Sód [mg] 2 044,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
	(D02) Dieta łatwostrawna	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z mlekiem, piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) pasta z twarogu (1,2,3) 1 Por (<u>MLE, _</u>) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa botwinka(2) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) rizotto z drobiu.(2) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sos pomidor (2) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) sał ziel z kefirem (2) 1 Por (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) Szynka pieczona szarpana - kolacja (2) 1 Por Ser fromage (1,2,3) 1 Por (<u>MLE, _</u>) roszponka 10 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 13,93 Wartość brutto [zł] 14,65 Energia kcal [kcal] 2 117,4 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 54,9 Węglowodany ogółem [g] 302,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6 Sacharoza [g] 60,8 Sód [mg] 1 895,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,1
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml., pieczywo, masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) jaja got.(1) 1 Por (<u>JAJ, _</u>) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) pasta z twarogu z sałatą (1,2,3) 1 Por (<u>MLE, _</u>) ogórki 50 g jabłka. 150 g	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL, _</u>) gołąbki duszone z sosem pomid.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) Szynka pieczona szarpana - kolacja (1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz, _</u>) Ser fromage (1,2,3) 1 Por (<u>MLE, _</u>) roszponka 5 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 14,96 Wartość brutto [zł] 15,72 Energia kcal [kcal] 2 278,8 Białko ogółem [g] 132,2 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 280,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Sacharoza [g] 18,7 Sód [mg] 2 029,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
	Regeneracyjna		zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL, GLU-żył, _</u>)		Wartość netto [zł] 3,75 Wartość brutto [zł] 3,94 Energia kcal [kcal] 775,1 Białko ogółem [g] 30,6 Tłuszcz [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 86,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,8 Sacharoza [g] 3,5 Sód [mg] 7 944,8 Błonnik pokarmowy [g] 9,1
	Płatne obiady		zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL, _</u>) Rissotto z mięsa i warzyw(010) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sos pomidorowy(1). 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) Sał.z sałaty lodowej i jogurtu (1,3,010) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR, _</u>)		Wartość netto [zł] 7,38 Wartość brutto [zł] 7,76 Energia kcal [kcal] 1 296,1 Białko ogółem [g] 52,8 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 133,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10 Sacharoza [g] 6,7 Sód [mg] 7 518,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,6
2026-07-09 czwartek	(D01)Dieta podstawowa	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, _</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u>) pasta 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 Kiwi 120 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) pierś z indyka duszona w jarzynach (1,3) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, _</u>) kasza jęczm.sypka(1) 1 Por (<u>GLU-jęc, _</u>) kalafior got.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, _</u>) buraczki got.na zimno(2) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył, _</u>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz, _</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Wartość netto [zł] 18,28 Wartość brutto [zł] 19,21 Energia kcal [kcal] 2 271,8 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 313,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22 Sacharoza [g] 44,9 Sód [mg] 1 967,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-09 czwartek	(D02) 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>) szynka wieprzowa gotowana 70 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa ziemniaczana(2) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) pierś z indyka got.w jarzynach (2) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL,</u>) kasza jęczm.sypka(1) 1 Por (<u>GLU-jęc,</u>) buraczki got.na zimno(2) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) pasta z woł.(1,2,3) 1 Por (<u>SEL,</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 18,56 Wartość brutto [zł] 19,49 Energia kcal [kcal] 2 135,2 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 286,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Sacharoza [g] 47,5 Sód [mg] 2 237,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,8
	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml., pieczywo, masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył,</u>) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g ogórki 50 g Kiwi 120 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL,</u>) pierś z indyka duszona w jarzynach (1,3) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL,</u>) kasza jęczm.sypka(1) 1 Por (<u>GLU-jęc,</u>) kalafior got.(1) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) buraczki got.na zimno(2) 1 Por herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył,</u>) Salatka z ciecierzycy (1) 1 Por (<u>GOR, może zawierać: GLU-psz,</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 17,89 Wartość brutto [zł] 18,81 Energia kcal [kcal] 1 904,9 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 253,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,3 Sacharoza [g] 21,5 Sód [mg] 2 119,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,6
	Regeneracyjna		zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, GLU-żył,</u>)		Wartość netto [zł] 3,95 Wartość brutto [zł] 4,15 Energia kcal [kcal] 633,8 Białko ogółem [g] 25,6 Tłuszcz [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 81,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,4 Sacharoza [g] 4,5 Sód [mg] 7 928,3 Błonnik pokarmowy [g] 10,4
	Płatne obiady		zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL,</u>) pierś z indyka duszona w jarzynach (010) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL,</u>) kasza jęczm.sypka(1) 1 Por (<u>GLU-jęc,</u>) kalafior got.(1) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) buraczki got.na zimno(2) 1 Por		Wartość netto [zł] 10,94 Wartość brutto [zł] 11,5 Energia kcal [kcal] 764,2 Białko ogółem [g] 49,2 Tłuszcz [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 115,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6 Sacharoza [g] 9,4 Sód [mg] 7 395,7 Błonnik pokarmowy [g] 19
2026-07-10 piątek	(D01) 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. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g ogórki 50 g Śniadanie II 1 Por Arbuz 200 g	zupa solferino(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL,</u>) pierogi leniwe.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) sos owocowy.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(1) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył,</u>) sałatka z kaszy i brokuła (1,3) 1 Por (<u>JAJ, GOR, GLU-jęc, może zawierać: GLU-psz,</u>) dżem 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 15,38 Wartość brutto [zł] 16,18 Energia kcal [kcal] 2 604,8 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 390,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Sacharoza [g] 88,5 Sód [mg] 2 471,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
	(D02) Dieta łatwostrawna	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>) Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por (<u>MLE,</u>) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa owsiankowa(2) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryba gotowana w jarz.(2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL,</u>) sos pomidor (2) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał ziel z kefirem (2) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) kurczak gotowany 50 g dżem 50 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 15,51 Wartość brutto [zł] 16,3 Energia kcal [kcal] 1 970,1 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 47 Węglowodany ogółem [g] 307,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,4 Sacharoza [g] 76,3 Sód [mg] 2 134,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-10 piątek	(D03) Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	kawa z ml.,pieczywo,masło (3) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żyt,</u>) jaja got.(1) 1 Por (<u>JAJ,</u>) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (3) 1 Por (<u>GLU-psz,</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,3) 1 Por (<u>MLE,</u>) ogórki 50 g Arbuz 200 g	zupa solferino(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL,</u>) ryba gotowana w jarz.(2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL,</u>) sos pomidor (2) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,3) 1 Por sał ziel z kefirem (2) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (3) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(3) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żyt,</u>) sałatka z kaszy i brokuła (1,3) 1 Por (<u>JAJ, GOR, GLU-jęc, może zawierać: GLU-psz,</u>) kurczak gotowany 50 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II (1,2,3) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	Wartość netto [zł] 17,97 Wartość brutto [zł] 18,88 Energia kcal [kcal] 1 887,1 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 234,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,4 Sacharoza [g] 22,9 Sód [mg] 2 379,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,2
	Regeneracyjna		zupa solferino(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL, GLU-żyt,</u>)		Wartość netto [zł] 3,54 Wartość brutto [zł] 3,73 Energia kcal [kcal] 682,2 Białko ogółem [g] 25,8 Tłuszcz [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 77,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12 Sacharoza [g] 3,4 Sód [mg] 7 853,1 Błonnik pokarmowy [g] 8,9
	Płatne obiady		zupa solferino(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL,</u>) pierogi leniwe (010) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE,</u>) sos owocowy.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>)		Wartość netto [zł] 6,27 Wartość brutto [zł] 6,6 Energia kcal [kcal] 1 469,6 Białko ogółem [g] 61,1 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 194,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,7 Sacharoza [g] 26,5 Sód [mg] 7 317 Błonnik pokarmowy [g] 17