

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                  | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2                                                                                                           | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 6                                           | 7                                                                                                                                                       |
|-------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | II Ś                                                                                                        | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2. kolacja                                  | SUMA                                                                                                                                                    |
| 2025-07-01 wtorek | Dieta podstawowa                 | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA KONSERWOWA (wieprzowa, parzony, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GÓRCZYCA</b> )<br>OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g ( <b>GÓRCZYCA</b> )<br>SAŁATA MIX 10 g<br>ARBUZ 150 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g |                                                                                                             | ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>KOTLET MIELONY (łopatka wp., cebula, jajka kl.M, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej) 120 g ( <b>SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                       | CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 80 g ( <b>SOJA</b> )<br>SER TWAROGOWY TOPIONY DELISER 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> )<br>RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 60 g<br>LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>RUKOLA 3 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g | CIASTKA Belvita 50g 1 Por ( <b>GLUTEN</b> ) | Energia [kcal] 2 790,3<br>Białko ogółem [g] 113,8<br>Tłuszcz [g] 96,7<br>Węglowodany ogółem [g] 381,2<br>Sód [mg] 3 164,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,3 |
|                   | Dieta lekkostrawna               | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA KONSERWOWA (wieprzowa, parzony, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GÓRCZYCA</b> )<br>SAŁATA MIX 10 g<br>MUS BRZOSKWINIOWY (brzoskwinie w syropie) 100 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g               |                                                                                                             | ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>PIECZEN WIEPRZOWA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>SOS ZIOŁOWY (wywar warzywny, zioła, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>BUKIET WARZYW (marchew, fasolka, brokuł) 120 g<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 80 g ( <b>SOJA</b> )<br>SER TWAROGOWY TOPIONY DELISER 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> )<br>LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>BURAKI GOTOWANE PLASTRY 50 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g                          | CIASTKA Belvita 50g 1 Por ( <b>GLUTEN</b> ) | Energia [kcal] 2 355,5<br>Białko ogółem [g] 109,6<br>Tłuszcz [g] 88,2<br>Węglowodany ogółem [g] 298,8<br>Sód [mg] 2 063,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,2 |
|                   | Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA KONSERWOWA (wieprzowa, parzony, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GÓRCZYCA</b> )<br>OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g ( <b>GÓRCZYCA</b> )<br>SAŁATA MIX 10 g<br>GRUSZKA 1 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt                                                                                                                      | KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały półtłusty 30g, chleb graham 30g, masło10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) | ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>KOTLET MIELONY (łopatka wp., cebula, jajka kl.M, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej) 120 g ( <b>SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                       | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 80 g ( <b>SOJA</b> )<br>SER TWAROGOWY TOPIONY DELISER 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> )<br>RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 60 g<br>LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>RUKOLA 3 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt                        | KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                | Energia [kcal] 2 532,4<br>Białko ogółem [g] 112,6<br>Tłuszcz [g] 96,5<br>Węglowodany ogółem [g] 313,7<br>Sód [mg] 3 184,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 39,6 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA OGÓLNA

|                  |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                    |                                                                                                                                                          |
|------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-02 środa | Dieta podstawowa                 | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>JAJKO GOTOWANE klasy M 2 szt ( <b>JAJA</b> )<br>SZCZYPIOREK 1 Por<br>POMIDOR 50 g<br>SAŁATA MIX 10 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g                                                                                           |                  | ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>PIEROGI RUSKIE 6 szt ( <b>GLUTEN</b> )<br>CEBULA ZASMAŻANA (cebulka, olej) 50 g<br>FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 120 g<br>KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml                                                                                                                                                         | CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zioła) 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g<br>SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (mix sałat, słonecznik) 20 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g | PALUSZKI Z SEZAMEM 70G 1 szt ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )                                              | Energia [kcal] 3 105<br>Białko ogółem [g] 125,9<br>Tłuszcz [g] 115,5<br>Węglowodany ogółem [g] 424,9<br>Sód [mg] 3 019,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 51,1   |
|                  | Dieta lekkostrawna               | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA HETMAŃSKA (wp, grubo rozdrobniony, formowany, parzony, niewędzony, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>DŻEM OWOCOWY 1 szt<br>SAŁATA MIX 10 g<br>RUKOLA 2 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g |                  | ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>SZARPANY UDZIEC (udziec z kurczaka b/k b/skóry, przyprawy) 100 g<br>SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KASZA JECZMIENNA 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zioła) 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (mix sałat, słonecznik) 20 g<br>JABŁKO PARZONE 1 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g              | PALUSZKI Z SEZAMEM 70G 1 szt ( <b>GLUTEN, SEZAM</b> )                                              | Energia [kcal] 2 551,2<br>Białko ogółem [g] 98,2<br>Tłuszcz [g] 128,9<br>Węglowodany ogółem [g] 268,5<br>Sód [mg] 2 972,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,5  |
|                  | Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>JAJKO GOTOWANE klasy M 2 szt ( <b>JAJA</b> )<br>SZCZYPIOREK 1 Por<br>POMIDOR 50 g<br>SAŁATA MIX 10 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt                                                                                                                                                                                                        | POMARAŃCZA 1 szt | ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>SZARPANY UDZIEC (udziec z kurczaka b/k b/skóry, przyprawy) 100 g<br>SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KASZA PĘCZAK 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 120 g<br>KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml                                    | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zioła) 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g<br>SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (mix sałat, słonecznik) 20 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt                        | KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) | Energia [kcal] 2 825,3<br>Białko ogółem [g] 132,9<br>Tłuszcz [g] 109,1<br>Węglowodany ogółem [g] 353,9<br>Sód [mg] 2 303,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 57,8 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-03 czwartek

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                       |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta podstawowa                 | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>PLAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SER TWAROGOWY TOPIONY DELISER 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> )<br>DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g<br>JABŁKO 1 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g | ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kielbasa, mąka pszenna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ (kapusta pekińska, ogórek kiszony, marchew, jabłko, cebula, olej, cukier) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 60 g ( <b>SOJA</b> )<br>SER TOPIONY 17,5g 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>POMIDOR 50 g<br>CUKIER 10 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt                                                                                                                           | KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Energia [kcal] 2 571,9<br>Białko ogółem [g] 132,9<br>Tłuszcz [g] 86,3<br>Węglowodany ogółem [g] 330,8<br>Sód [mg] 2 946,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,5 |                                                                                                                                                       |
| Dieta lekkostrawna               | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (mleko 2%, kasza manna) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>PLAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por<br>SAŁATA LODOWA 10 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g                                                                                      | ZUPA ZACIERKA NA WYWARZE JARZYNOWYM (marchew, seler, pietruszka, makaron zacierka, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g<br>SOS ZIOŁOWY (wywar warzywny, zioła, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                 | ANGIELKA 130 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 100 g ( <b>SOJA</b> )<br>SZPINAK BABY 2 g<br>LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g                                                                                                                                                                 | KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Energia [kcal] 2 080,1<br>Białko ogółem [g] 114<br>Tłuszcz [g] 77,3<br>Węglowodany ogółem [g] 247,3<br>Sód [mg] 2 225,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,3   |                                                                                                                                                       |
| Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>PLAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SER TWAROGOWY TOPIONY DELISER 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> )<br>DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 50 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt                                                                                                                              | SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW Z OGÓRKIEM KISZONYM (ogórek kiszony, fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 150 g ( <b>GORCZYCA</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kielbasa, mąka pszenna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ B/CUKRU (kapusta pekińska, ogórek kiszony, marchew, jabłko, olej) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 60 g ( <b>SOJA</b> )<br>SER TOPIONY 17,5g 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POMIDOR 50 g<br>LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt | KEFIR 1 szt ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                            | Energia [kcal] 2 536,2<br>Białko ogółem [g] 145,4<br>Tłuszcz [g] 92,1<br>Węglowodany ogółem [g] 308,6<br>Sód [mg] 3 682<br>Błonnik pokarmowy [g] 50,7 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                    |                                                                                                                                                         |
|-------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-04 piątek | Dieta podstawowa                 | ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>JAJKA 2Szt. ZE SZCZYPIONIEM (jajka klasy M, szczypiorek) 2 szt ( <b>JAJA</b> )<br>SAŁATKA Z OGÓRKA KISZONEGO I PAPRYKI (ogórek kiszony, papryka konserwowa) 50 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g<br>POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g |                                                                                                    | ZUPA FASOLKOWA Z ZIEMNIAKAMI (fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>FILET Z RYBY PANIEROWANY<br>PIECZONY (tilapia filet, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBA</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml         | CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SER BIAŁY PÓLTŁUSTY KRAJANKA 100 g ( <b>MLEKO</b> )<br>SAŁATA MIX 20 g<br>KIEŁKI 4 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g  | WAFELEK ŚMIETANKOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) | Energia [kcal] 2 509,2<br>Białko ogółem [g] 101,4<br>Tłuszcz [g] 77,8<br>Węglowodany ogółem [g] 366,3<br>Sód [mg] 2 425,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,4 |
|                   | Dieta lekkostrawna               | ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>JAJKA 2Szt. ZE SZCZYPIONIEM (jajka klasy M, szczypiorek) 2 szt ( <b>JAJA</b> )<br>SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g<br>JABŁKO PARZONE 1 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g                                                                                                          |                                                                                                    | ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>FILET Z RYBY PANIEROWANY<br>PIECZONY (tilapia filet, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBA</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                                                          | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SER BIAŁY PÓLTŁUSTY KRAJANKA 100 g ( <b>MLEKO</b> )<br>SAŁATA MIX 20 g<br>KIEŁKI 4 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g | WAFELEK ŚMIETANKOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) | Energia [kcal] 2 276,7<br>Białko ogółem [g] 86,5<br>Tłuszcz [g] 106,1<br>Węglowodany ogółem [g] 259,3<br>Sód [mg] 1 003,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,3 |
|                   | Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>JAJKA 2Szt. ZE SZCZYPIONIEM (jajka klasy M, szczypiorek) 2 szt ( <b>JAJA</b> )<br>SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g<br>SAŁATKA Z OGÓRKA KISZONEGO I PAPRYKI (ogórek kiszony, papryka konserwowa) 50 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>POMARAŃCZA 1/2szt. 1 Por<br>HERBATA 1SZT. 1 szt                                                                                        | KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) | ZUPA FASOLKOWA Z ZIEMNIAKAMI (fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>FILET Z RYBY PANIEROWANY<br>PIECZONY (tilapia filet, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBA</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ B/CUKRU (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SER BIAŁY PÓLTŁUSTY KRAJANKA 100 g ( <b>MLEKO</b> )<br>SAŁATA MIX 20 g<br>KIEŁKI 4 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt                         | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> )            | Energia [kcal] 2 383,8<br>Białko ogółem [g] 105,6<br>Tłuszcz [g] 86,1<br>Węglowodany ogółem [g] 306,1<br>Sód [mg] 2 736,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 40,9 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                            |                                                                                                                                                         |
|-------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-05 sobota | Dieta podstawowa                | ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>BIANKA PIERŚ GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>POMIDOR 50 g<br>SAŁATA MIX Z RUKOLĄ I ROSZPONKĄ 15 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g |                                                                                                                                      | ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angielka, jajka) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KASZA JĘCZMIENNA 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>SUROWKA Z DWÓCH KAPUST (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej, cukier) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b> )<br>SER TWAROGOWY TOPIONY DELISER 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> )<br>JABŁKO 1 szt<br>OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g<br>SAŁATA LODOWA 10 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g | CIASTKA Belvita 50g 1 Por ( <b>GLUTEN</b> )                | Energia [kcal] 2 615<br>Białko ogółem [g] 123,2<br>Tłuszcz [g] 72<br>Węglowodany ogółem [g] 384,9<br>Sód [mg] 2 894,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,7     |
|                   | Dieta lekkostrawna              | ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>BIANKA PIERŚ GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SAŁATA MIX Z RUKOLĄ I ROSZPONKĄ 15 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g                |                                                                                                                                      | ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angielka, jajka) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KASZA JĘCZMIENNA 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                     | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b> )<br>SER TWAROGOWY TOPIONY DELISER 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> )<br>SAŁATA LODOWA 10 g<br>JABŁKO PARZONE 1 szt                                                                    | CIASTKA Belvita 50g 1 Por ( <b>GLUTEN</b> )                | Energia [kcal] 2 117,8<br>Białko ogółem [g] 108<br>Tłuszcz [g] 71,2<br>Węglowodany ogółem [g] 276,2<br>Sód [mg] 2 083,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,2   |
|                   | Dieta z ogr. łatwo przysw. weg. | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>BIANKA PIERŚ GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>POMIDOR 50 g<br>SAŁATA MIX Z RUKOLĄ I ROSZPONKĄ 15 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g                                                                                         | KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) | ZUPA BARSZCZ CZERWONY ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>PULPET WIEPRZOWY (łopatka wp., angielka, jajka) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KASZA JĘCZMIENNA 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>SUROWKA Z DWÓCH KAPUST B/CUKRU (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> )                                    | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b> )<br>SER TWAROGOWY TOPIONY DELISER 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> )<br>OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g<br>SAŁATA LODOWA 10 g<br>JABŁKO 1 szt                                               | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) | Energia [kcal] 2 373,6<br>Białko ogółem [g] 126,9<br>Tłuszcz [g] 79,7<br>Węglowodany ogółem [g] 296,5<br>Sód [mg] 3 142,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,9 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                       |                                                                                                                                                          |
|----------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-06 niedziela | Dieta podstawowa                 | CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> )<br>SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (mix sałat, oliwki, ogórek zielony) 60 g<br>LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>GRUSZKA 1 szt<br>KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) |                                                                                                    | ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>SAŁATKA Z BURACZKA (buraki, olej, cukier) 120 g<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                           | CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 100 g ( <b>MLEKO</b> )<br>POMIDOR 50 g<br>SAŁATA MIX 10 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g                                                                                                                                         | JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) | Energia [kcal] 2 499<br>Białko ogółem [g] 122,6<br>Tłuszcz [g] 91<br>Węglowodany ogółem [g] 313,1<br>Sód [mg] 2 275,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,2      |
|                      | Dieta lekkostrawna               | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>DŻEM OWOCOWY 1 szt<br>LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>RUKOLA 4 g<br>MUS BRZOSKWINIOWY (brzoskwinie w syropie) 100 g<br>KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml ( <b>MLEKO</b> )                                               |                                                                                                    | ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g<br>SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA HETMAŃSKA (wp. grubo rozdrobniony, formowany, parzony, niewędzony, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SAŁATA MIX 10 g<br>KIEŁKI 2 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g | JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) | Energia [kcal] 2 364,9<br>Białko ogółem [g] 101,6<br>Tłuszcz [g] 115,6<br>Węglowodany ogółem [g] 244,4<br>Sód [mg] 1 946,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,3 |
|                      | Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. | CHLEB GRAHAM 100g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> )<br>SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 100 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (mix sałat, oliwki, ogórek zielony) 60 g<br>LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>GRUSZKA 1 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt                                             | KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) | ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>SAŁATKA Z BURACZKA B/CUKRU (burak, olej) 120 g<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                            | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA HETMAŃSKA (wp. grubo rozdrobniony, formowany, parzony, niewędzony, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>POMIDOR 50 g<br>KIEŁKI 2 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt                            | SOK NFC POMIDOROWY 195ml 1 szt        | Energia [kcal] 2 710,8<br>Białko ogółem [g] 134,7<br>Tłuszcz [g] 121,4<br>Węglowodany ogółem [g] 282,5<br>Sód [mg] 3 568,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,6 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                             |                                                                                                                                                          |
|-------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-07 poniedziałek | Dieta podstawowa                 | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane)  300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SALAMI (kielbasa wp-wol., drobno rozdrobniona, dojrzewająca, wędzona, parzona) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>POMIDOR 80 g<br>SAŁATA MIX 15 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g                     |                                         | ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>SOS BOŁOŃSKI Z WARZYWAMI (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MAKARON SPAGHETTI 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ (kapusta pekińska, ogórek kiszony, marchew, jabłko, cebula, olej, cukier) 100 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁĘDWICA Z MAJERANKIEM (drobiowo-wieprzowa, parzona) 100 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SAŁATKA ZE STRACZKÓW Z OGÓRKIEM KISZONYM (ogórek kiszony, fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 100 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g | WAFELEK KAKAOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                              | Energia [kcal] 3 049,8<br>Białko ogółem [g] 134,9<br>Tłuszcz [g] 130<br>Węglowodany ogółem [g] 361<br>Sód [mg] 3 950<br>Błonnik pokarmowy [g] 44,4       |
|                         | Dieta lekkostrawna               | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANE (mleko 2%, płatki owsiane)  300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYŃKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SAŁATA MIX 15 g<br>ROSZPONKA 4 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g |                                         | ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>GULASZ WIEPRZOWY (MIĘSO W KOSTKĘ) (łopatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 150 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>MAKARON ŚWIDERKI 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                                        | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁĘDWICA Z MAJERANKIEM (drobiowo-wieprzowa, parzona) 100 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>RUKOLA 4 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g                                                                                                                                             | WAFELEK KAKAOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                              | Energia [kcal] 2 346,6<br>Białko ogółem [g] 102,3<br>Tłuszcz [g] 115,7<br>Węglowodany ogółem [g] 237<br>Sód [mg] 2 253,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 16,5   |
|                         | Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYŃKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g ( <b>MLEKO</b> )<br>POMIDOR 80 g<br>SAŁATA MIX 15 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt                             | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>SOS BOŁOŃSKI Z WARZYWAMI (łopatka wp., marchew, pietruszka, seler, cebula, kon. pomidorowy, mąka pszenna, olej) 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MAKARON SPAGHETTI 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ B/CUKRU (kapusta pekińska, ogórek kiszony, marchew, jabłko, olej) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml         | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁĘDWICA Z MAJERANKIEM (drobiowo-wieprzowa, parzona) 100 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SAŁATKA ZE STRACZKÓW Z OGÓRKIEM KISZONYM (ogórek kiszony, fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzycza, zielona pietruszka) 100 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt                        | KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały półtłusty 30g, chleb graham 30g, masło10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) | Energia [kcal] 2 615,8<br>Białko ogółem [g] 133,7<br>Tłuszcz [g] 103,1<br>Węglowodany ogółem [g] 305,7<br>Sód [mg] 3 732,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 47,2 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                         |                                                                                                                                                         |
|-------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-08 wtorek | Dieta podstawowa                 | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA PROSCIUTTO COTTO (szynka wieprzowa gotowana) 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SER TWAROGOWY TOPIONY DELISER 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> )<br>PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g<br>SAŁATA LODOWA 10 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g |               | ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (pieczarki, marchew, seler, pietruszka, makaron, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>LECZO Z KIELBASĄ (kielbasa, cukinia, paprika, cebula, kon, pomidorowy, mąka pszenna, olej) 300 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                                                                                                                                                       | CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA STAROPOLSKA (szynka wp, wędzona, parzona) 50 g ( <b>SOJA</b> )<br>SER BIAŁY PÓLTŁUSTY KRAJANKA 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>OGÓREK ZIELONY TALARKI<br>OBRANY 50 g<br>KIEŁKI 2 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g           | JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )   | Energia [kcal] 2 588,4<br>Białko ogółem [g] 114,3<br>Tłuszcz [g] 90,4<br>Węglowodany ogółem [g] 341,6<br>Sód [mg] 3 662,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,4 |
|                   | Dieta lekkostrawna               | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI RYŻOWYMI (mleko 2%, płatki ryżowe) 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA PROSCIUTTO COTTO (szynka wieprzowa gotowana) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>DŻEM OWOCOWY 1 szt<br>SAŁATA LODOWA 10 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g                                                             |               | ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, brokuł, marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>PIECZEŃ WIEPRZOWA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN</b> )<br>KASZA JĘCZMIENNA 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                   | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA STAROPOLSKA (szynka wp, wędzona, parzona) 80 g ( <b>SOJA</b> )<br>SER BIAŁY PÓLTŁUSTY KRAJANKA 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>RUKOLA 4 g<br>KIEŁKI 2 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g    | JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )   | Energia [kcal] 2 153,9<br>Białko ogółem [g] 101,7<br>Tłuszcz [g] 89,5<br>Węglowodany ogółem [g] 247,7<br>Sód [mg] 2 969<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,3   |
|                   | Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA PROSCIUTTO COTTO (szynka wieprzowa gotowana) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SER TWAROGOWY TOPIONY DELISER 17G 1 Por ( <b>MLEKO</b> )<br>PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g<br>SAŁATA LODOWA 10 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt                                                                                                              | GRUSZKA 1 szt | ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (pieczarki, marchew, seler, pietruszka, makaron, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>PIECZEŃ WIEPRZOWA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>SOS POMIDOROWY (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej, musztarda) 120 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA STAROPOLSKA (szynka wp, wędzona, parzona) 80 g ( <b>SOJA</b> )<br>SER BIAŁY PÓLTŁUSTY KRAJANKA 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>OGÓREK ZIELONY TALARKI<br>OBRANY 50 g<br>LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>KIEŁKI 2 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Energia [kcal] 2 503,4<br>Białko ogółem [g] 126,6<br>Tłuszcz [g] 94,6<br>Węglowodany ogółem [g] 294,6<br>Sód [mg] 3 535,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,5 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA OGÓLNA

|                  |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                          |
|------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-09 środa | Dieta podstawowa                 | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANĄ (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA HETMAŃSKA (wp, grubo rozdrobniony, formowany, parzony, niewędzony, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 60 g<br>LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g |                                      | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>SURÓWKA COLESŁAW (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, cukier) 120 g ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SO2</b> )<br>KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml | CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, ziola) 120 g ( <b>MLEKO</b> )<br>SAŁATA MIX 20 g<br>RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 60 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g | CIASTKA Belvita 50g 1 Por ( <b>GLUTEN</b> )                                                                                          | Energia [kcal] 2 909,7<br>Białko ogółem [g] 141,2<br>Tłuszcz [g] 112,2<br>Węglowodany ogółem [g] 352,3<br>Sód [mg] 2 771,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,4 |
|                  | Dieta lekkostrawna               | ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANĄ (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA HETMAŃSKA (wp, grubo rozdrobniony, formowany, parzony, niewędzony, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>SZPINAK BABY 4 g<br>KIEŁKI 2 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g                                                                                                                                            |                                      | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g<br>SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>BROKUŁ Z MARCHEWKĄ BABY (brokuł, marchewka baby) 120 g<br>KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml                       | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, ziola) 120 g ( <b>MLEKO</b> )<br>ZIELONA PIETRUSZKA 1 Por<br>SAŁATA MIX 20 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g                | CIASTKA Belvita 50g 1 Por ( <b>GLUTEN</b> )                                                                                          | Energia [kcal] 2 447,4<br>Białko ogółem [g] 115,5<br>Tłuszcz [g] 115,2<br>Węglowodany ogółem [g] 250,7<br>Sód [mg] 1 676,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 19,8 |
|                  | Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA HETMAŃSKA (wp, grubo rozdrobniony, formowany, parzony, niewędzony, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 60 g<br>LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt                                                                                                                    | SEREK WIEJSKI 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>SURÓWKA COLESŁAW B/CUKRU (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan) 120 g ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SO2</b> )<br>KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, ziola) 120 g ( <b>MLEKO</b> )<br>RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 60 g<br>SAŁATA MIX 20 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt                        | KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) | Energia [kcal] 2 701,2<br>Białko ogółem [g] 150,9<br>Tłuszcz [g] 117,3<br>Węglowodany ogółem [g] 273,1<br>Sód [mg] 2 951,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,1 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                         |                                                                                                                                                          |
|---------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-10 czwartek | Dieta podstawowa                 | ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>POŁĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 60 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>SAŁATA MIX Z RUKOLĄ I ROSZPONKĄ 10 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g |                                                              | ZUPA PEJZANKA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, kapusta biała, marchew, seler, pietruszka, kon. pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>PIEROGI Z JABŁKIEM I CYNAMONEM 6 szt<br>SOS WANILIOWY (maślanka, cukier waniliowy) 100 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>SURÓWKA Z MARCHEWKI drobnotarta (marchew, olej, cukier, sok z cytryny) 120 g<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                               | CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 100 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (mix sałat, oliwki, ogórek zielony) 80 g<br>LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g | JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )   | Energia [kcal] 2 638,9<br>Białko ogółem [g] 91<br>Tłuszcz [g] 83,9<br>Węglowodany ogółem [g] 388,4<br>Sód [mg] 3 830<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,8       |
|                     | Dieta lekkostrawna               | ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM (mleko 2%, makaron) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>POŁĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 60 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>KIELKI 4 g<br>SAŁATA MIX Z RUKOLĄ I ROSZPONKĄ 10 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g                                     |                                                              | ZUPA ZIEMNIACZANA (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>PIEROGI Z JABŁKIEM I CYNAMONEM 6 szt<br>SOS WANILIOWY (maślanka, cukier waniliowy) 100 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>JABŁKO PARZONE 1 szt<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                                                                                                    | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 100 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>DŻEM OWOCOWY 1 szt<br>LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>RUKOLA 4 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g                                 | JOGURT OWOCOWY 1 szt ( <b>MLEKO</b> )   | Energia [kcal] 2 255,1<br>Białko ogółem [g] 75,1<br>Tłuszcz [g] 80,5<br>Węglowodany ogółem [g] 315,5<br>Sód [mg] 2 399,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 19,7   |
|                     | Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>POŁĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 60 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>SAŁATA MIX Z RUKOLĄ I ROSZPONKĄ 10 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt                                                                                                        | SAŁATA Z POMIDOREM (pomidor, sałata, natka pietruszki) 100 g | ZUPA PEJZANKA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, kapusta biała, marchew, seler, pietruszka, kon. pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>SZYNKA DUSZONA W SOSIE (szynka wp., marchew, mąka pszenna) 100 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>RYŻ WIELOZIARNSTY (ryż brazowy, ryż biały) 200 g<br>SURÓWKA Z MARCHEWKI b/c drobnotarta (marchew, olej, sok z cytryny) 120 g<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 100 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (mix sałat, oliwki, ogórek zielony) 80 g<br>LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt                        | JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Energia [kcal] 2 484,9<br>Białko ogółem [g] 106,5<br>Tłuszcz [g] 111,4<br>Węglowodany ogółem [g] 274,4<br>Sód [mg] 4 076,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,4 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                            |                                                                                                                                                        |
|-------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-11 piątek | Dieta podstawowa                 | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 60 g<br>JABŁKO 1 szt<br>JAJKA 2SZT. ZE SZCZYPORKIEM (jajka klasy M, szczypiorek) 2 szt ( <b>JAJA</b> )<br>SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (mix салат, słonecznik) 10 g  |                                                                                                    | ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (tilapia filet, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBA</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | SALATA MIX 10 g<br>SER BIAŁY PÓLTŁUSTY 100 g ( <b>MLEKO</b> )<br>CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POMIDOR 60 g                                         | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) | Energia [kcal] 2 569,7<br>Białko ogółem [g] 110,2<br>Tłuszcz [g] 95<br>Węglowodany ogółem [g] 336,6<br>Sód [mg] 2 295,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 39,3  |
|                   | Dieta lekkostrawna               | ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>RUKOLA 4 g<br>JABŁKO PARZONE 1 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g<br>JAJKA 2SZT. ZE SZCZYPORKIEM (jajka klasy M, szczypiorek) 2 szt ( <b>JAJA</b> )<br>SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (mix салат, słonecznik) 10 g |                                                                                                    | ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (tilapia filet, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBA</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>BUKIET WARZYW (marchew, fasolka, brokuł) 120 g<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                                                            | SALATA MIX 10 g<br>SER BIAŁY PÓLTŁUSTY 100 g ( <b>MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>RÓSZPONKA 4 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) | Energia [kcal] 2 195,2<br>Białko ogółem [g] 98,5<br>Tłuszcz [g] 94,6<br>Węglowodany ogółem [g] 257<br>Sód [mg] 1 206,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,4   |
|                   | Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 60 g<br>JABŁKO 1 szt<br>JAJKA 2SZT. ZE SZCZYPORKIEM (jajka klasy M, szczypiorek) 2 szt ( <b>JAJA</b> )<br>SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (mix салат, słonecznik) 10 g                                                                                                                | KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) | ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>FILET Z RYBY PANIEROWANY PIECZONY (tilapia filet, jajka, bułka tarta, mąka pszenna, olej) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBA</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej, zielona, pietruszka) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | SALATA MIX 10 g<br>SER BIAŁY PÓLTŁUSTY 100 g ( <b>MLEKO</b> )<br>CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POMIDOR 60 g                                                 | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) | Energia [kcal] 2 580,1<br>Białko ogółem [g] 111,3<br>Tłuszcz [g] 106<br>Węglowodany ogółem [g] 305,8<br>Sód [mg] 2 376,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 40,9 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                            |                                                                                                                                                          |
|-------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-12 sobota | Dieta podstawowa                 | ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 100 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>POMIDOR 60 g<br>SAŁATA LÓDOWA 10 g<br>KIELKI 2 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g |                                                                                                                                  | ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>STEK WP. Z CEBULKĄ (łopatka wp., cebula, mąka pszenna) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KASZA PĘCZAK 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>SURÓWKĄ Z KAPUSTY BIAŁEJ<br>DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>OGÓREK KISZONY TALARKI 60 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>RUKOLA 4 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt       | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) | Energia [kcal] 2 543<br>Białko ogółem [g] 122,9<br>Tłuszcz [g] 92,4<br>Węglowodany ogółem [g] 313,3<br>Sód [mg] 3 701,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,8    |
|                   | Dieta lekkostrawna               | ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 100 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>KIELKI 2 g<br>SAŁATA LÓDOWA 10 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g                |                                                                                                                                  | ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>PULPET WP. W SOSIE POMIDOROWYM (łopatka wp., jajka, mąka pszenna, angielka, koncentrat pomidorowy) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>KASZA JECZMIENNA 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml       | ANGIELKA 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA KONSERWOWA (wieprzowa, parzony, w osłonce niejadalnej) 100 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>DŻEM OWOCOWY 1 szt<br>LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>RUKOLA 4 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>JABŁKO PARZONE 1 szt | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) | Energia [kcal] 2 355,3<br>Białko ogółem [g] 97<br>Tłuszcz [g] 110,6<br>Węglowodany ogółem [g] 260,7<br>Sód [mg] 2 264,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 20,7    |
|                   | Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>POŁĘDWICA MIODOWA (z indyka i kurczaka grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 100 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>KIELKI 2 g<br>SAŁATA LÓDOWA 10 g<br>POMIDOR 60 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt                                                                                        | KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) | ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>STEK WP. Z CEBULKĄ (łopatka wp., cebula, mąka pszenna) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KASZA PĘCZAK 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>SURÓWKĄ Z KAPUSTY BIAŁEJ<br>DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej) 120 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )<br>OGÓREK KISZONY TALARKI 60 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>LIŚC SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>RUKOLA 4 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt               | SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) | Energia [kcal] 2 493,2<br>Białko ogółem [g] 121,3<br>Tłuszcz [g] 103,4<br>Węglowodany ogółem [g] 272,2<br>Sód [mg] 3 991,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,3 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                          |
|----------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-13 niedziela | Dieta podstawowa                | CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> )<br>PLAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>POMIDOR 60 g<br>SZCZYPIOREK 1 Por<br>LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa)l 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) |                                      | ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                          | CHLEB BIAŁY I GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zioła) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 60 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 60 g<br>SAŁATA MIX 10 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g | WAFELEK KAKAOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                                                       | Energia [kcal] 2 491,6<br>Białko ogółem [g] 123,6<br>Tłuszcz [g] 96,4<br>Węglowodany ogółem [g] 295,1<br>Sód [mg] 2 900,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,5  |
|                      | Dieta lekkostrawna              | ANGIELKA 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>PLAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 100 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>JABŁKO PARZONE 1 szt<br>KAWA MLECZNA (mleko 2%, kawa zbożowa)l 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                            |                                      | ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>KURCZAK GOTOWANY (ćwiartka kurczaka) 150 g<br>SOS POTRAWKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, masło roślinne) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml | ANGIELKA 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 60 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zioła) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>SAŁATA MIX 10 g<br>KIEŁKI 2 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt<br>CUKIER 10 g                                              | WAFELEK KAKAOWY 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                                                       | Energia [kcal] 2 379,7<br>Białko ogółem [g] 108,9<br>Tłuszcz [g] 119,1<br>Węglowodany ogółem [g] 234<br>Sód [mg] 2 293,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,3   |
|                      | Dieta z ogr. łatwo przysw. weg. | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>PLAT SZYNKOWY (wieprzowy wędzony, parzony) 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt ( <b>JAJA</b> )<br>POMIDOR 60 g<br>LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt<br>HERBATA 1SZT. 1 szt                                                                                 | SEREK WIEJSKI 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) | ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>KURCZAK OPIEKANY (ćwiartka kurczaka, papryka, olej) 150 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>MŁODE ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200 g<br>SAŁATKA Z BURACZKA B/CUKRU (burak, olej) 120 g<br>KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml                                                            | CHLEB GRAHAM 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt ( <b>MLEKO</b> )<br>SZYNKA Z PIERSIĄ INDYCZĄ (z indyka i kurczaka grub rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej) 60 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZYCA</b> )<br>TWAROŻEK Z ZIOŁAMI (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zioła) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 60 g<br>SAŁATA MIX 10 g<br>HERBATA 1SZT. 1 szt                        | KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) | Energia [kcal] 2 512,2<br>Białko ogółem [g] 140,5<br>Tłuszcz [g] 105,3<br>Węglowodany ogółem [g] 258,9<br>Sód [mg] 3 153,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,8 |