

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

	D01- Podstawowa	D02- Łatwostrawna	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D05 - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	D07 - Bogatobiałkowa	P01 Podst 2-3lata	P02 Łatwostrawna dzieci i młodzież	P01 Podst. dzieci i młodzież	C02 Łatwostr. cięża i laktacja	D01 Podstawowa - chirurgia
2026-10-01 czwartek	Śniadanie	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Kielbaska śląska 100 g Ketchup 10 g Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Rzodkiewka 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Kielbaska śląska 100 g Ketchup 10 g Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Ketchup 10 g Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Kielbaska śląska 100 g Ketchup 10 g Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Płatki owsiane na mleku 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Płatki owsiane na mleku 350 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Kielbaska śląska 100 g Ketchup 10 g Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Płatki owsiane na mleku 350 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Kielbaska śląska 100 g Ketchup 10 g Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Kielbaska śląska 100 g Ketchup 10 g Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Rzodkiewka 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml
	II Ś	Banany szt 1 szt		Jabłko 1 szt	Banany szt 1 szt					
	Obiad	Zupa ryżowa 350 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Naleśniki z kurczakiem i pieczarkami 250 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa ryżowa 350 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Kasza jęczmienna 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Kalafor 150 g Woda z cytryną 200 ml			Zupa ryżowa 150 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Kasza jęczmienna 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> Gulasz wieprzowy 80 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Kalafor 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa ryżowa 350 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Kasza jęczmienna 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Kalafor 150 g Woda z cytryną 200 ml			Zupa ryżowa 350 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Naleśniki z kurczakiem i pieczarkami 250 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> Woda z cytryną 200 ml
	P	Smoothie 250 ml		Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Smoothie 250 ml					
	Kolacja	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 30 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml		
	Pn	Serek homogenizowany 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>		Serek homogenizowany naturalny 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Serek homogenizowany 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>					
		Wart. en.: 2368.84 kcal; Białko: 123.14 g; Tłuszcz: 80.91 g; Kw. tł. nas.: 31.19 g; Węglow. ogółem: 298.79 g; Cukry proste: 115.03 g; Sód: 2626.16 mg; Błonnik: 23.16 g;	Wart. en.: 2317.89 kcal; Białko: 112.16 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kw. tł. nas.: 26.74 g; Węglow. ogółem: 340.95 g; Cukry proste: 114.50 g; Sód: 2285.53 mg; Błonnik: 28.77 g;	Wart. en.: 1916.78 kcal; Białko: 95.46 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tł. nas.: 30.94 g; Węglow. ogółem: 246.16 g; Cukry proste: 34.71 g; Sód: 2031.22 mg; Błonnik: 32.58 g;	Wart. en.: 2121.94 kcal; Białko: 96.91 g; Tłuszcz: 48.75 g; Kw. tł. nas.: 22.30 g; Węglow. ogółem: 338.20 g; Cukry proste: 114.10 g; Sód: 1517.25 mg; Błonnik: 28.44 g;	Wart. en.: 2317.89 kcal; Białko: 112.16 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kw. tł. nas.: 26.74 g; Węglow. ogółem: 340.95 g; Cukry proste: 114.50 g; Sód: 2285.53 mg; Błonnik: 28.77 g;	Wart. en.: 1579.55 kcal; Białko: 73.53 g; Tłuszcz: 41.16 g; Kw. tł. nas.: 20.60 g; Węglow. ogółem: 239.61 g; Cukry proste: 116.89 g; Sód: 1087.71 mg; Błonnik: 21.29 g;	Wart. en.: 2387.74 kcal; Białko: 110.68 g; Tłuszcz: 56.91 g; Kw. tł. nas.: 26.24 g; Węglow. ogółem: 373.69 g; Cukry proste: 129.07 g; Sód: 1657.64 mg; Błonnik: 30.51 g;	Wart. en.: 2583.69 kcal; Białko: 125.93 g; Tłuszcz: 70.84 g; Kw. tł. nas.: 30.69 g; Węglow. ogółem: 376.44 g; Cukry proste: 129.47 g; Sód: 2425.92 mg; Błonnik: 30.84 g;	Wart. en.: 2368.84 kcal; Białko: 123.14 g; Tłuszcz: 80.91 g; Kw. tł. nas.: 31.19 g; Węglow. ogółem: 298.79 g; Cukry proste: 115.03 g; Sód: 2626.16 mg; Błonnik: 23.16 g;

		D02 Łatwostrawna - chirurgia	D03 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. wędlow.	D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu - chirurgia	D01 Podstawowa - CZP	D02 Łatwostrawna ginekologia	D01 Podstawowa ZOL	D01 Podstawowa Ginekologia
2026-10-01 czwartek	Śniadanie	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Kielbaska śląska 100 g Ketchup 10 g Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Ketchup 10 g Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Rzodkiewka 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Płatki owsiane na mleku 350 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Kielbaska śląska 100 g Ketchup 10 g Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Rzodkiewka 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Płatki owsiane na mleku 350 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Kielbaska śląska 100 g Ketchup 10 g Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Rzodkiewka 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	
	II Ś	Banany szt 1 szt	Jabłko 1 szt	Banany szt 1 szt				
	Obiad	Zupa ryżowa 350 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Kasza jęczmienna 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z buraczków 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa ryżowa 350 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Kasza jęczmienna 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Seler gotowany 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa ryżowa 350 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Kasza jęczmienna 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z buraczków 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa ryżowa 350 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Naleśniki z kurczakiem i pieczarkami 250 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa ryżowa 350 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Ziemniaki 200 g Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z buraczków 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa ryżowa 350 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Naleśniki z kurczakiem i pieczarkami 250 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	
	P	Smoothie 250 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Smoothie 250 ml		Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Smoothie 250 ml	
	Kolacja	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z twarogu i wędliny z zieleńiną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z twarogu i wędliny z zieleńiną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z twarogu i wędliny z zieleńiną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z twarogu i wędliny z zieleńiną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	
	Pn	Serek homogenizowany 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Serek homogenizowany naturalny 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Serek homogenizowany 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>		Serek homogenizowany naturalny 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Serek homogenizowany 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	
		Wart. en.: 2412.17 kcal; Białko: 111.47 g; Tłuszcz: 67.56 g; Kw. tł. nas.: 27.07 g; Węglow. ogółem: 354.05 g; Cukry proste: 127.24 g; Sód: 2351.71 mg; Błonnik: 28.83 g;	Wart. en.: 1917.98 kcal; Białko: 94.14 g; Tłuszcz: 68.42 g; Kw. tł. nas.: 30.95 g; Węglow. ogółem: 248.96 g; Cukry proste: 34.66 g; Sód: 2106.36 mg; Błonnik: 35.35 g;	Wart. en.: 2216.21 kcal; Białko: 96.22 g; Tłuszcz: 53.64 g; Kw. tł. nas.: 22.62 g; Węglow. ogółem: 351.30 g; Cukry proste: 126.83 g; Sód: 1583.43 mg; Błonnik: 28.49 g;	Wart. en.: 2634.64 kcal; Białko: 136.91 g; Tłuszcz: 89.07 g; Kw. tł. nas.: 35.13 g; Węglow. ogółem: 334.28 g; Cukry proste: 130.00 g; Sód: 2766.54 mg; Błonnik: 25.23 g;	Wart. en.: 1949.95 kcal; Białko: 92.66 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nas.: 30.09 g; Węglow. ogółem: 259.58 g; Cukry proste: 60.69 g; Sód: 1563.13 mg; Błonnik: 20.26 g;	Wart. en.: 2634.64 kcal; Białko: 136.91 g; Tłuszcz: 89.07 g; Kw. tł. nas.: 35.13 g; Węglow. ogółem: 334.28 g; Cukry proste: 130.00 g; Sód: 2766.54 mg; Błonnik: 25.23 g;	

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

		D01- Podstawowa	D02- Łatwostrawna	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D05 - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	D07 - Bogatobiałkowa	P01 Podst 2-3lata	P02 Łatwostrawna dzieci i młodzież	P01 Podst. dzieci i młodzież	C02 Łatwostr. ciąża i laktacja	D01 Podstawowa - chirurgia	
2026-10-02 piątek	Śniadanie	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser twarogowy 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Dżem porcjowany 1 szt Pomidor 70 g Salata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser twarogowy 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Połędwica drobiowa 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser twarogowy 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Dżem porcjowany 1 szt Pomidor 70 g Salata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser twarogowy 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> Dżem porcjowany 1 szt Pomidor 70 g Salata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser twarogowy 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	Makaron na mleku 150 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Chleb mazowiecki 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser twarogowy 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	Makaron na mleku 350 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser twarogowy 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Dżem porcjowany 1 szt Pomidor 70 g Salata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>			Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser twarogowy 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Dżem porcjowany 1 szt Pomidor 70 g Salata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	
	II Ś	Mus owocowy 1 szt	Serek wiejski 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Mus owocowy 1 szt	Serek wiejski 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Mus owocowy 1 szt						
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Ryba po grecku 200 g, Zawiera: <u>RYB, SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa ziemniaczana 150 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 80 g Ryba po grecku 80 g, Zawiera: <u>RYB, SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Ryba po grecku 200 g, Zawiera: <u>RYB, SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa ziemniaczana 150 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 80 g Ryba po grecku 80 g, Zawiera: <u>RYB, SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Ryba po grecku 200 g, Zawiera: <u>RYB, SEL</u> Woda z cytryną 200 ml						
	P	Sok warzywno-owocowy 250 ml	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u>	Sok warzywno-owocowy 250 ml	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u>	Galaretka owocowa 200 g				Sok warzywno-owocowy 250 ml		
	Kolacja	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser żółty 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser żółty 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynkowa 50 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser żółty 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynkowa 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser żółty 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml					
	Pn	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>										
	Wart. en.: 1856.40 kcal; Białko: 74.92 g; Tłuszcz: 50.91 g; Kw. tł. nas.: 23.37 g; Węglow. ogółem: 286.60 g; Cukry proste: 67.57 g; Sód: 2387.65 mg; Błonnik: 23.26 g;	Wart. en.: 1662.55 kcal; Białko: 84.33 g; Tłuszcz: 63.69 g; Kw. tł. nas.: 33.67 g; Węglow. ogółem: 201.47 g; Cukry proste: 24.58 g; Sód: 2946.17 mg; Błonnik: 26.40 g;	Wart. en.: 1789.56 kcal; Białko: 67.49 g; Tłuszcz: 46.51 g; Kw. tł. nas.: 18.99 g; Węglow. ogółem: 287.23 g; Cukry proste: 68.00 g; Sód: 2473.85 mg; Błonnik: 23.26 g;	Wart. en.: 2156.20 kcal; Białko: 105.75 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nas.: 35.62 g; Węglow. ogółem: 282.88 g; Cukry proste: 38.98 g; Sód: 2738.07 mg; Błonnik: 23.09 g;	Wart. en.: 1230.88 kcal; Białko: 48.77 g; Tłuszcz: 36.62 g; Kw. tł. nas.: 18.29 g; Węglow. ogółem: 182.82 g; Cukry proste: 52.89 g; Sód: 1144.42 mg; Błonnik: 12.05 g;	Wart. en.: 1983.43 kcal; Białko: 77.63 g; Tłuszcz: 50.88 g; Kw. tł. nas.: 22.04 g; Węglow. ogółem: 367.95 g; Cukry proste: 114.05 g; Sód: 44114.36 mg; Błonnik: 21.13 g;	Wart. en.: 2068.70 kcal; Białko: 86.36 g; Tłuszcz: 56.68 g; Kw. tł. nas.: 26.91 g; Węglow. ogółem: 314.24 g; Cukry proste: 75.70 g; Sód: 1747.36 mg; Błonnik: 21.13 g;	Wart. en.: 2118.60 kcal; Białko: 88.42 g; Tłuszcz: 57.39 g; Kw. tł. nas.: 27.04 g; Węglow. ogółem: 324.55 g; Cukry proste: 82.42 g; Sód: 2527.14 mg; Błonnik: 23.98 g;	Wart. en.: 1856.40 kcal; Białko: 74.92 g; Tłuszcz: 50.91 g; Kw. tł. nas.: 23.37 g; Węglow. ogółem: 286.60 g; Cukry proste: 67.57 g; Sód: 2387.65 mg; Błonnik: 23.26 g;			

	D02 Łatwostrawna - chirurgia	D03 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. wędlow.	D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu - chirurgia	D01 Podstawowa - CZP	D02 Łatwostrawna ginekologia	D01 Podstawowa ZOL	D01 Podstawowa Ginekologia	
2026-10-02 piątek	Śniadanie	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser twarogowy 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Dżem porcjowany 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser twarogowy 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Połędwica drobiowa 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser twarogowy 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Dżem porcjowany 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	Makaron na mleku 350 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser twarogowy 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Dżem porcjowany 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser twarogowy 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Połędwica drobiowa 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	Makaron na mleku 350 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser twarogowy 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Dżem porcjowany 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	
	II S	Mus owocowy 1 szt	Serek wiejski 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Mus owocowy 1 szt		Serek wiejski 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Mus owocowy 1 szt	
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Ryba po grecku 200 g, Zawiera: <u>RYB, SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa ziemniaczana 150 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 80 g Ryba po grecku 80 g, Zawiera: <u>RYB, SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Ryba po grecku 200 g, Zawiera: <u>RYB, SEL</u> Woda z cytryną 200 ml				
	P	Sok warzywno-owocowy 250 ml	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u>	Sok warzywno-owocowy 250 ml		Galaretką owocową 200 g		Sok warzywno-owocowy 250 ml
	Kolacja	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser żółty 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser żółty 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynkowa 50 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser żółty 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynkowa 50 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser żółty 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	
	Pn	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>						
		Wart. en.: 1856.40 kcal; Białko: 74.92 g; Tłuszcz: 50.91 g; Kw. tł. nas.: 23.37 g; Węglow. ogółem: 286.60 g; Cukry proste: 67.57 g; Sód: 2387.65 mg; Błonnik: 23.26 g;	Wart. en.: 1662.55 kcal; Białko: 84.33 g; Tłuszcz: 63.69 g; Kw. tł. nas.: 33.67 g; Węglow. ogółem: 201.47 g; Cukry proste: 24.58 g; Sód: 2946.17 mg; Błonnik: 26.40 g;	Wart. en.: 1789.56 kcal; Białko: 67.49 g; Tłuszcz: 46.51 g; Kw. tł. nas.: 18.99 g; Węglow. ogółem: 287.23 g; Cukry proste: 68.00 g; Sód: 2473.85 mg; Błonnik: 23.26 g;	Wart. en.: 2118.50 kcal; Białko: 88.43 g; Tłuszcz: 57.39 g; Kw. tł. nas.: 27.04 g; Węglow. ogółem: 324.54 g; Cukry proste: 82.42 g; Sód: 2528.64 mg; Błonnik: 23.98 g;	Wart. en.: 1759.15 kcal; Białko: 86.16 g; Tłuszcz: 53.33 g; Kw. tł. nas.: 23.08 g; Węglow. ogółem: 243.74 g; Cukry proste: 31.18 g; Sód: 2445.57 mg; Błonnik: 19.41 g;	Wart. en.: 2068.70 kcal; Białko: 86.36 g; Tłuszcz: 56.68 g; Kw. tł. nas.: 26.91 g; Węglow. ogółem: 314.24 g; Cukry proste: 75.70 g; Sód: 1747.36 mg; Błonnik: 21.13 g;	Wart. en.: 2118.60 kcal; Białko: 88.42 g; Tłuszcz: 57.39 g; Kw. tł. nas.: 27.04 g; Węglow. ogółem: 324.55 g; Cukry proste: 82.42 g; Sód: 2527.14 mg; Błonnik: 23.98 g;

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

		D01- Podstawowa	D02- Łatwostrawna	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D05 - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	D07 - Bogatobiałkowa	P01 Podst 2-3lata	P02 Łatwostrawna dzieci i młodzież	P01 Podst. dzieci i młodzież	C02 Łatwostr. ciąża i laktacja	D01 Podstawowa - chirurgia	
2026-10-03 sobota	Śniadanie	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka wp 40 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml		Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka wp 40 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka wp 40 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml		Płatki kukurydziane na mleku 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka wp 40 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Płatki kukurydziane na mleku 350 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka wp 40 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml		Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka wp 40 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml		
	II Ś	Herbatniki 1 szt, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>		Jabłko 1 szt	Serek wiejski 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Jabłko 1 szt		Herbatniki 1 szt, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>				
	Obiad	Zupa szpinakowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Pulpet wieprzowy 80 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> Sos jarzynowy 70 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa szpinakowa 150 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 80 g Pulpet wieprzowy 60 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> Sos jarzynowy 40 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z selera i jabłka 75 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa szpinakowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Pulpet wieprzowy 80 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> Sos jarzynowy 70 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa szpinakowa 150 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 80 g Pulpet wieprzowy 60 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> Sos jarzynowy 40 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z selera i jabłka 75 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml		Zupa szpinakowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Pulpet wieprzowy 80 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> Sos jarzynowy 70 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml					
	P	Jogurt owocowy 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Jogurt owocowy 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>								
	Kolacja	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, GOR</u> Ogórek 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, GOR</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, GOR</u> Ogórek 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, GOR</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 30 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, GOR</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, GOR</u> Ogórek 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, GOR</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, GOR</u> Ogórek 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	
Pn	Kefir 400 g, Zawiera: <u>MLE</u>											
Wydruk	Wart. en.: 1937.20 kcal; Białko: 89.22 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kw. tł. nas.: 26.02 g; Węglow. ogółem: 267.50 g; Cukry proste: 44.26 g; Sód: 2279.55 mg; Błonnik: 25.79 g	Wart. en.: 1941.44 kcal; Białko: 89.40 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kw. tł. nas.: 26.03 g; Węglow. ogółem: 268.49 g; Cukry proste: 45.25 g; Sód: 2278.03 mg; Błonnik: 26.00 g	Wart. en.: 1544.37 kcal; Białko: 75.32 g; Tłuszcz: 53.56 g; Kw. tł. nas.: 24.67 g; Węglow. ogółem: 204.61 g; Cukry proste: 47.01 g; Sód: 2280.04 mg; Błonnik: 27.61 g	Wart. en.: 1873.02 kcal; Białko: 88.87 g; Tłuszcz: 50.97 g; Kw. tł. nas.: 24.44 g; Węglow. ogółem: 278.80 g; Cukry proste: 57.69 g; Sód: 1701.32 mg; Błonnik: 27.37 g	Wart. en.: 2036.33 kcal; Białko: 107.18 g; Tłuszcz: 64.08 g; Kw. tł. nas.: 29.30 g; Węglow. ogółem: 270.96 g; Cukry proste: 50.03 g; Sód: 2844.68 mg; Błonnik: 25.20 g	Wart. en.: 1359.72 kcal; Białko: 67.59 g; Tłuszcz: 44.87 g; Kw. tł. nas.: 23.42 g; Węglow. ogółem: 180.08 g; Cukry proste: 55.95 g; Sód: 1389.67 mg; Błonnik: 16.58 g	Wart. en.: 2242.84 kcal; Białko: 102.36 g; Tłuszcz: 69.76 g; Kw. tł. nas.: 29.82 g; Węglow. ogółem: 316.63 g; Cukry proste: 62.75 g; Sód: 2883.71 mg; Błonnik: 28.94 g	Wart. en.: 2238.60 kcal; Białko: 102.18 g; Tłuszcz: 69.68 g; Kw. tł. nas.: 29.80 g; Węglow. ogółem: 315.64 g; Cukry proste: 61.76 g; Sód: 2885.23 mg; Błonnik: 28.43 g	Wart. en.: 2242.84 kcal; Białko: 102.36 g; Tłuszcz: 69.76 g; Kw. tł. nas.: 29.82 g; Węglow. ogółem: 316.63 g; Cukry proste: 62.75 g; Sód: 2883.71 mg; Błonnik: 28.94 g	Wart. en.: 1937.20 kcal; Białko: 89.22 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kw. tł. nas.: 26.02 g; Węglow. ogółem: 267.50 g; Cukry proste: 44.26 g; Sód: 2279.55 mg; Błonnik: 25.79 g		
Jadospis	Wydrukował: agencja edukacyjna, Data i godzina wydruku: 2026-09-25 10:00											

		D02 Łatwostrawna - chirurgia	D03 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. wędlow.	D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu - chirurgia	D01 Podstawowa - CZP	D02 Łatwostrawna ginekologia	D01 Podstawowa ZOL	D01 Podstawowa Ginekologia	
2026-10-03 sobota	Śniadanie	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka wp 40 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka wp 40 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka wp 40 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml			Płatki kukurydziane na mleku 350 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka wp 40 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml		
	II S	Herbatniki 1 szt, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>	Jabłko 1 szt	Herbatniki 1 szt, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>		Serek wiejski 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Herbatniki 1 szt, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>		
	Obiad	Zupa szpinakowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Pulpet wieprzowy 80 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> Sos jarzynowy 70 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa szpinakowa 150 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 80 g Pulpet wieprzowy 60 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> Sos jarzynowy 40 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z selera i jabłka 75 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa szpinakowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Pulpet wieprzowy 80 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> Sos jarzynowy 70 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml					
	P	Jogurt owocowy 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Jogurt owocowy 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>					
	Kolacja	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, GOR</u> Ogórek 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, GOR</u> Ogórek 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, GOR</u> Ogórek 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml		
	Pn	Kefir 400 g, Zawiera: <u>MLE</u>							
	Wydruk Jadospis	Wart. en.: 1941.44 kcal; Białko: 89.40 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kw. tł. nas.: 26.03 g; Węglow. ogółem: 268.49 g; Cukry proste: 45.26 g; Sód: 2278.03 mg; Błonnik: 26.30 g	Wart. en.: 1544.37 kcal; Białko: 75.32 g; Tłuszcz: 53.56 g; Kw. tł. nas.: 24.67 g; Węglow. ogółem: 204.61 g; Cukry proste: 47.01 g; Sód: 2280.04 mg; Błonnik: 27.61 g	Wart. en.: 1874.88 kcal; Białko: 89.11 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kw. tł. nas.: 25.00 g; Węglow. ogółem: 268.03 g; Cukry proste: 47.23 g; Sód: 1702.48 mg; Błonnik: 26.29 g	Wart. en.: 1937.20 kcal; Białko: 89.22 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kw. tł. nas.: 26.02 g; Węglow. ogółem: 267.50 g; Cukry proste: 44.26 g; Sód: 2279.55 mg; Błonnik: 25.79 g	Wart. en.: 1969.77 kcal; Białko: 106.89 g; Tłuszcz: 56.98 g; Kw. tł. nas.: 28.27 g; Węglow. ogółem: 270.50 g; Cukry proste: 52.02 g; Sód: 2269.13 mg; Błonnik: 25.18 g	Wart. en.: 2238.60 kcal; Białko: 102.18 g; Tłuszcz: 69.68 g; Kw. tł. nas.: 29.80 g; Węglow. ogółem: 315.64 g; Cukry proste: 61.76 g; Sód: 2885.23 mg; Błonnik: 28.43 g;		

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

		D01- Podstawowa	D02- Łatwostrawna	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D05 - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	D07 - Bogatobiałkowa	P01 Podst 2-3lata	P02 Łatwostrawna dzieci i młodzież	P01 Podst. dzieci i młodzież	C02 Łatwostr. ciąża i laktacja	D01 Podstawowa - chirurgia	
2026-10-04 niedziela	Śniadanie	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka z piersi 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pasta z jaj z zieleniną 50 g, Zawiera: <u>JAJ, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml		Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka z piersi 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pasta z jaj z zieleniną 50 g, Zawiera: <u>JAJ, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka z piersi 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka z piersi 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pasta z jaj z zieleniną 50 g, Zawiera: <u>JAJ, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Zacierka na mleku 150 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Chleb mazowiecki 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z jaj z zieleniną 40 g, Zawiera: <u>JAJ, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Zacierka na mleku 350 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka z piersi 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pasta z jaj z zieleniną 50 g, Zawiera: <u>JAJ, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml		Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka z piersi 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pasta z jaj z zieleniną 50 g, Zawiera: <u>JAJ, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml		
	II ś	Smoothie 250 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Smoothie 250 ml								
	Obiad	Rosół z makaronem 350 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Ryż 150 g Filet z kurczaka w sosie 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z marchewki i jabłka 150 g Woda z cytryną 200 ml					Rosół z makaronem 150 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Ryż 80 g Filet z kurczaka w sosie 80 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z marchewki i jabłka 75 g Woda z cytryną 200 ml	Rosół z makaronem 350 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Ryż 150 g Filet z kurczaka w sosie 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z marchewki i jabłka 150 g Woda z cytryną 200 ml				
	P	Jabłko 1 szt										
	Kolacja	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Sałatka ziemniaczana 150 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Sałatka ziemniaczana 150 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Polędwica drobiowa 50 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Sałatka ziemniaczana 150 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Polędwica drobiowa 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Polędwica drobiowa 40 g Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Sałatka ziemniaczana 150 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml				
Pn	Mus owocowy 1 szt	Kefir 400 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Mus owocowy 1 szt									
	Wart. en.: 2158.26 kcal; Bialko: 78.14 g; Tluszcz: 55.67 g; Kw. tł. nas.: 17.78 g; Węglow. ogółem: 350.48 g; Cukry proste: 113.30 g; Sód: 2231.29 mg; Błonnik: 28.96 g;	Wart. en.: 2018.01 kcal; Bialko: 92.71 g; Tluszcz: 66.65 g; Kw. tł. nas.: 24.28 g; Węglow. ogółem: 277.93 g; Cukry proste: 54.95 g; Sód: 2440.54 mg; Błonnik: 31.31 g;	Wart. en.: 1901.16 kcal; Bialko: 73.43 g; Tluszcz: 38.85 g; Kw. tł. nas.: 14.67 g; Węglow. ogółem: 327.55 g; Cukry proste: 112.67 g; Sód: 1847.92 mg; Błonnik: 26.61 g;	Wart. en.: 2158.26 kcal; Bialko: 78.14 g; Tluszcz: 55.67 g; Kw. tł. nas.: 17.78 g; Węglow. ogółem: 350.48 g; Cukry proste: 113.30 g; Sód: 2231.29 mg; Błonnik: 28.96 g;	Wart. en.: 1449.40 kcal; Bialko: 47.95 g; Tluszcz: 37.76 g; Kw. tł. nas.: 15.73 g; Węglow. ogółem: 238.98 g; Cukry proste: 110.91 g; Sód: 1083.11 mg; Błonnik: 19.33 g;	Wart. en.: 2273.45 kcal; Bialko: 90.35 g; Tluszcz: 52.88 g; Kw. tł. nas.: 19.66 g; Węglow. ogółem: 376.64 g; Cukry proste: 127.04 g; Sód: 31047.76 mg; Błonnik: 27.69 g;	Wart. en.: 2460.46 kcal; Bialko: 93.14 g; Tluszcz: 62.71 g; Kw. tł. nas.: 21.57 g; Węglow. ogółem: 395.90 g; Cukry proste: 128.12 g; Sód: 2376.98 mg; Błonnik: 30.00 g;	Wart. en.: 2158.26 kcal; Bialko: 78.14 g; Tluszcz: 55.67 g; Kw. tł. nas.: 17.78 g; Węglow. ogółem: 350.48 g; Cukry proste: 113.30 g; Sód: 2231.29 mg; Błonnik: 28.96 g;				

	D02 Łatwostrawna - chirurgia	D03 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. wędlow.	D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu - chirurgia	D01 Podstawowa - CZP	D02 Łatwostrawna ginekologia	D01 Podstawowa ZOL	D01 Podstawowa Ginekologia	
2026-10-04 niedziela	Śniadanie	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka z piersi 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pasta z jaj z zieleniną 50 g, Zawiera: <u>JAJ, GOR</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka z piersi 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pasta z jaj z zieleniną 50 g, Zawiera: <u>JAJ, GOR</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka z piersi 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka z piersi 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pasta z jaj z zieleniną 50 g, Zawiera: <u>JAJ, GOR</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka z piersi 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Zacierka na mleku 350 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka z piersi 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pasta z jaj z zieleniną 50 g, Zawiera: <u>JAJ, GOR</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	
	II ś	Smoothie 250 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Smoothie 250 ml		Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Smoothie 250 ml	
	Obiad	Rosół z makaronem 350 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Ryż 150 g Filet z kurczaka w sosie 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z marchewki i jabłka 150 g Woda z cytryną 200 ml					Rosół z makaronem 350 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Ziemniaki 200 g Filet z kurczaka w sosie 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z marchewki i jabłka 150 g Woda z cytryną 200 ml	Rosół z makaronem 350 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Ryż 150 g Filet z kurczaka w sosie 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z marchewki i jabłka 150 g Woda z cytryną 200 ml
	P	Jabłko 1 szt						
	Kolacja	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Salatka ziemniaczana 150 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, GOR</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Salatka ziemniaczana 150 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, GOR</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Polędwica drobiowa 50 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Salatka ziemniaczana 150 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, GOR</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Polędwica drobiowa 50 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Salatka ziemniaczana 150 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, GOR</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	
	Pn	Mus owocowy 1 szt	Kefir 400 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Mus owocowy 1 szt				
		Wart. en.: 2158.26 kcal; Białko: 78.14 g; Tłuszcz: 55.67 g; Kw. tł. nas.: 17.78 g; Węglow. ogółem: 350.48 g; Cukry proste: 113.30 g; Sód: 2231.29 mg; Błonnik: 28.96 g;	Wart. en.: 2018.01 kcal; Białko: 92.71 g; Tłuszcz: 66.65 g; Kw. tł. nas.: 24.28 g; Węglow. ogółem: 277.93 g; Cukry proste: 54.95 g; Sód: 2440.54 mg; Błonnik: 31.31 g;	Wart. en.: 1901.16 kcal; Białko: 73.43 g; Tłuszcz: 38.85 g; Kw. tł. nas.: 14.67 g; Węglow. ogółem: 327.55 g; Cukry proste: 112.67 g; Sód: 1847.92 mg; Błonnik: 26.61 g;	Wart. en.: 2158.26 kcal; Białko: 78.14 g; Tłuszcz: 55.67 g; Kw. tł. nas.: 17.78 g; Węglow. ogółem: 350.48 g; Cukry proste: 113.30 g; Sód: 2231.29 mg; Błonnik: 28.96 g;	Wart. en.: 1734.91 kcal; Białko: 78.00 g; Tłuszcz: 41.23 g; Kw. tł. nas.: 16.40 g; Węglow. ogółem: 273.10 g; Cukry proste: 62.72 g; Sód: 1811.17 mg; Błonnik: 20.36 g;	Wart. en.: 2416.05 kcal; Białko: 92.66 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nas.: 21.50 g; Węglow. ogółem: 386.73 g; Cukry proste: 128.56 g; Sód: 2386.41 mg; Błonnik: 31.54 g;	Wart. en.: 2460.46 kcal; Białko: 93.14 g; Tłuszcz: 62.71 g; Kw. tł. nas.: 21.57 g; Węglow. ogółem: 395.90 g; Cukry proste: 128.12 g; Sód: 2376.98 mg; Błonnik: 30.00 g;

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

	D01- Podstawowa	D02- Łatwostrawna	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D05 - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	D07 - Bogatobiałkowa	P01 Podst 2-3lata	P02 Łatwostrawna dzieci i młodzież	P01 Podst. dzieci i młodzież	C02 Łatwostr. ciąża i laktacja	D01 Podstawowa - chirurgia	
2026-10-05 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek ze szczypiorkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Miód 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Miód 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka drobiowa 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Miód 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>		Kaszka kukurydziana na mleku 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	Kaszka kukurydziana na mleku 350 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Miód 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>		Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek ze szczypiorkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Miód 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	
	II ś	Biszkopty 30 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>	Serek wiejski 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Biszkopty 30 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>							
	Obiad	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Pieczeń rzymska 80 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Sos jarzynowy 70 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Seler gotowany 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Pieczeń rzymska 80 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Sos jarzynowy 70 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Seler gotowany 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml				Zupa z fasolki szparagowej 150 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Pieczeń rzymska 60 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Sos jarzynowy 30 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Seler gotowany 75 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Pieczeń rzymska 80 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Sos jarzynowy 70 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Seler gotowany 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml		Zupa ryżowa 350 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Ziemniaki 200 g Pieczeń rzymska 80 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Sos jarzynowy 70 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z kapusty białej 150 g Woda z cytryną 200 ml	
	P	Ciasto drożdżowe 80 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u>	Kefir 400 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Ciasto drożdżowe 80 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u>	Ciasto drożdżowe 40 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u>	Ciasto drożdżowe 80 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u>					
	Kolacja	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Połędwica wp 50 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Połędwica wp 50 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Połędwica wp 50 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Połędwica wp 50 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Połędwica wp 50 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml					
	Pn	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u>									
		Wart. en.: 2291.55 kcal; Białko: 86.09 g; Tłuszcz: 67.61 g; Kw. tł. nas.: 28.63 g; Węglow. ogółem: 349.22 g; Cukry proste: 44.68 g; Sód: 2231.96 mg; Błonnik: 28.44 g;	Wart. en.: 2211.22 kcal; Białko: 85.63 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kw. tł. nas.: 28.30 g; Węglow. ogółem: 341.95 g; Cukry proste: 35.82 g; Sód: 2283.44 mg; Błonnik: 30.66 g;	Wart. en.: 2103.06 kcal; Białko: 112.54 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nas.: 34.10 g; Węglow. ogółem: 276.42 g; Cukry proste: 40.82 g; Sód: 3156.87 mg; Błonnik: 38.47 g;	Wart. en.: 2211.22 kcal; Białko: 85.63 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kw. tł. nas.: 28.30 g; Węglow. ogółem: 341.95 g; Cukry proste: 35.82 g; Sód: 2283.44 mg; Błonnik: 30.66 g;	Wart. en.: 1646.79 kcal; Białko: 70.19 g; Tłuszcz: 56.36 g; Kw. tł. nas.: 26.97 g; Węglow. ogółem: 224.52 g; Cukry proste: 32.71 g; Sód: 1742.18 mg; Błonnik: 19.55 g;	Wart. en.: 2472.52 kcal; Białko: 98.44 g; Tłuszcz: 69.03 g; Kw. tł. nas.: 31.92 g; Węglow. ogółem: 379.66 g; Cukry proste: 50.55 g; Sód: 2423.23 mg; Błonnik: 31.14 g;		Wart. en.: 2194.35 kcal; Białko: 81.90 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nas.: 28.38 g; Węglow. ogółem: 328.34 g; Cukry proste: 41.91 g; Sód: 2283.44 mg; Błonnik: 24.52 g;		
Wydruk	Wydrukował: agatakaminska, Data i godzina wydruku: 2026-09-29 14:42:23										

	D02 Łatwostrawna - chirurgia	D03 Łatwostrawna - ogr. łatwoprzysw. wędlow.	D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu - chirurgia	D01 Podstawowa - CZP	D02 Łatwostrawna ginekologia	D01 Podstawowa ZOL	D01 Podstawowa Ginekologia
2026-10-05 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Miód 1 szt Pomidor 70 g Salata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka drobiowa 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Miód 1 szt Pomidor 70 g Salata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	Kasza kukurydziana na mleku 350 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek ze szczypiorkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Miód 1 szt Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka drobiowa 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	Kasza kukurydziana na mleku 350 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek ze szczypiorkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Miód 1 szt Pomidor 70 g Salata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>
	II ś	Biszkopty 30 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>	Serek wiejski 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Biszkopty 30 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>	Serek wiejski 150 g	Biszkopty 30 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>	
	Obiad	Zupa ryżowa 350 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Ziemniaki 200 g Pieczeń rzymska 80 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Sos jarzynowy 70 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Seler gotowany 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml			Zupa z fasolki szparagowej 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Pieczeń rzymska 80 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Sos jarzynowy 70 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Seler gotowany 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Surówka z kapusty białej 150 g Woda z cytryna 200 ml	Zupa ryżowa 350 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Ziemniaki 200 g Pieczeń rzymska 80 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Sos jarzynowy 70 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Seler gotowany 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Pieczeń rzymska 80 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Sos jarzynowy 70 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z kapusty białej 150 g Woda z cytryną 200 ml
	P	Ciasto drożdżowe 80 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u>	Kefir 400 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Ciasto drożdżowe 80 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u>	Kefir 400 g	Ciasto drożdżowe 80 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u>	
	Kolacja	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Polędwica wp 50 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Polędwica wp 50 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Polędwica wp 50 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml			
	Pn	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u>					
		Wart. en.: 2114.02 kcal; Białko: 81.44 g; Tłuszcz: 62.08 g; Kw. tł. nas.: 28.04 g; Węglow. ogółem: 320.96 g; Cukry proste: 33.05 g; Sód: 2256.04 mg; Blonnik: 26.74 g;	Wart. en.: 2005.86 kcal; Białko: 108.35 g; Tłuszcz: 69.15 g; Kw. tł. nas.: 33.85 g; Węglow. ogółem: 255.44 g; Cukry proste: 38.05 g; Sód: 2256.04 mg; Blonnik: 34.55 g;	Wart. en.: 2114.02 kcal; Białko: 81.44 g; Tłuszcz: 62.08 g; Kw. tł. nas.: 28.04 g; Węglow. ogółem: 320.96 g; Cukry proste: 33.05 g; Sód: 2256.04 mg; Blonnik: 26.74 g;	Wart. en.: 2552.75 kcal; Białko: 98.91 g; Tłuszcz: 74.00 g; Kw. tł. nas.: 32.26 g; Węglow. ogółem: 387.02 g; Cukry proste: 59.41 g; Sód: 2373.24 mg; Blonnik: 28.92 g;	Wart. en.: 2055.86 kcal; Białko: 109.75 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tł. nas.: 33.81 g; Węglow. ogółem: 2614.89 g; Cukry proste: 2150.70 g; Sód: 74475.47 mg; Blonnik: 25.15 g;	Wart. en.: 2552.85 kcal; Białko: 98.90 g; Tłuszcz: 74.00 g; Kw. tł. nas.: 32.26 g; Węglow. ogółem: 387.03 g; Cukry proste: 59.41 g; Sód: 2371.74 mg; Blonnik: 28.92 g;
Wydruk							
Jadłospis							

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

		D01- Podstawowa	D02- Łatwostrawna	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D05 - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	D07 - Bogatobiałkowa	P01 Podst 2-3lata	P02 Łatwostrawna dzieci i młodzież	P01 Podst. dzieci i młodzież	C02 Łatwostr. cięża i laktacja	D01 Podstawowa - chirurgia
2026-10-06 wtorek	Śniadanie	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasztet 50 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ogórek 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasztet 50 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasztet 50 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ogórek 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasztet 50 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Płatki ryżowe na mleku 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Serek nat. Haga 2 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Płatki ryżowe na mleku 350 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Płatki ryżowe na mleku 350 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasztet 50 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Płatki ryżowe na mleku 350 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasztet 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasztet 50 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ogórek 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml
	II Ś	Banany szt 1 szt		Jabłko 1 szt	Banany szt 1 szt						
	Obiad	Zupa kalafiorowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą 250 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Surówka z marchewki i jabłka 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Gulasz drobiowy 150 g Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z marchewki i jabłka 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą 250 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Surówka z marchewki i jabłka 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa kalafiorowa 150 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą 120 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Surówka z marchewki i jabłka 75 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą 250 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Surówka z marchewki i jabłka 150 g Woda z cytryną 200 ml					Barszcz czerwony 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą 250 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Surówka z marchewki i jabłka 150 g Woda z cytryną 200 ml
	P	Mus owocowy 1 szt	Serek wiejski 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Mus owocowy 1 szt	Serek wiejski 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Mus owocowy 1 szt					
	Kolacja	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Sałatka jarzynowa 150 g, Zawiera: <u>JAJ, SEL, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Sałatka jarzynowa 150 g, Zawiera: <u>JAJ, SEL, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Sałatka jarzynowa 150 g, Zawiera: <u>JAJ, SEL, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 30 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Sałatka jarzynowa 150 g, Zawiera: <u>JAJ, SEL, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Sałatka jarzynowa 150 g, Zawiera: <u>JAJ, SEL, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Sałatka jarzynowa 150 g, Zawiera: <u>JAJ, SEL, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Sałatka jarzynowa 150 g, Zawiera: <u>JAJ, SEL, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml
	Ph	Smoothie 250 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Smoothie 250 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Smoothie 250 ml					
		Wart. en.: 2474.17 kcal; Białko: 56.67 g; Tłuszcz: 81.04 g; Kw. tł. nas.: 32.24 g; Węglow. ogółem: 397.72 g; Cukry proste: 135.23 g; Sód: 1719.05 mg; Błonnik: 35.84 g;	Wart. en.: 2478.42 kcal; Białko: 56.85 g; Tłuszcz: 81.12 g; Kw. tł. nas.: 32.25 g; Węglow. ogółem: 398.72 g; Cukry proste: 136.22 g; Sód: 1717.53 mg; Błonnik: 36.35 g;	Wart. en.: 2030.47 kcal; Białko: 91.60 g; Tłuszcz: 73.22 g; Kw. tł. nas.: 26.53 g; Węglow. ogółem: 271.03 g; Cukry proste: 52.58 g; Sód: 2364.75 mg; Błonnik: 38.88 g;	Wart. en.: 2153.49 kcal; Białko: 59.91 g; Tłuszcz: 51.88 g; Kw. tł. nas.: 26.74 g; Węglow. ogółem: 377.87 g; Cukry proste: 131.05 g; Sód: 1587.64 mg; Błonnik: 31.74 g;	Wart. en.: 2339.67 kcal; Białko: 77.68 g; Tłuszcz: 89.74 g; Kw. tł. nas.: 37.82 g; Węglow. ogółem: 320.52 g; Cukry proste: 65.42 g; Sód: 2212.78 mg; Błonnik: 29.30 g;	Wart. en.: 1533.74 kcal; Białko: 40.56 g; Tłuszcz: 37.58 g; Kw. tł. nas.: 20.90 g; Węglow. ogółem: 269.21 g; Cukry proste: 127.81 g; Sód: 809.18 mg; Błonnik: 21.34 g;	Wart. en.: 2444.09 kcal; Białko: 72.79 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tł. nas.: 30.37 g; Węglow. ogółem: 424.13 g; Cukry proste: 145.83 g; Sód: 1728.92 mg; Błonnik: 32.70 g;	Wart. en.: 2764.77 kcal; Białko: 69.55 g; Tłuszcz: 87.32 g; Kw. tł. nas.: 35.87 g; Węglow. ogółem: 443.98 g; Cukry proste: 150.01 g; Sód: 1860.33 mg; Błonnik: 36.80 g;	Wart. en.: 2769.02 kcal; Białko: 69.73 g; Tłuszcz: 87.40 g; Kw. tł. nas.: 35.88 g; Węglow. ogółem: 801.38 g; Cukry proste: 170.80 g; Sód: 2522.81 mg; Błonnik: 57.11 g;	Wart. en.: 2498.21 kcal; Białko: 56.73 g; Tłuszcz: 81.02 g; Kw. tł. nas.: 32.23 g; Węglow. ogółem: 403.82 g; Cukry proste: 140.88 g; Sód: 1587.64 mg; Błonnik: 36.15 g;

		D02 Łatwostrawna - chirurgia	D03 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. wędlow.	D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu - chirurgia	D01 Podstawowa - CZP	D02 Łatwostrawna ginekologia	D01 Podstawowa ZOL	D01 Podstawowa Ginekologia
2026-10-06 wtorek	Śniadanie	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasztet 50 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasztet 50 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ogórek 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Płatki ryżowe na mleku 350 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasztet 50 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ogórek 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Płatki ryżowe na mleku 350 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasztet 50 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ogórek 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	
	II/\$	Banany szt 1 szt	Jabłko 1 szt	Banany szt 1 szt				
	Obiad	Barszcz czerwony 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą 250 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Surówka z marchewki i jabłka 150 g Woda z cytryną 200 ml	Barszcz czerwony 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Woda z cytryną 200 ml Gulasz drobiowy 150 g Zawiera: <u>GLU, SEL</u>	Barszcz czerwony 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą 250 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Surówka z marchewki i jabłka 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą 250 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Surówka z marchewki i jabłka 150 g Woda z cytryną 200 ml	Barszcz czerwony 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą 250 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Surówka z marchewki i jabłka 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą 250 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Surówka z marchewki i jabłka 150 g Woda z cytryną 200 ml	
	P	Mus owocowy 1 szt	Serek wiejski 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Mus owocowy 1 szt				
	Kolacja	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Sałatka jarzynowa 150 g, Zawiera: <u>JAJ, SEL, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Sałatka jarzynowa 150 g, Zawiera: <u>JAJ, SEL, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Sałatka jarzynowa 150 g, Zawiera: <u>JAJ, SEL, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Sałatka jarzynowa 150 g, Zawiera: <u>JAJ, SEL, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	
	Pn	Smoothie 250 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Smoothie 250 ml				
		Wart. en.: 2502.45 kcal; Białko: 56.90 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nas.: 32.25 g; Węglow. ogółem: 404.81 g; Cukry proste: 141.87 g; Sód: 1754.60 mg; Błonnik: 36.67 g;	Wart. en.: 2054.51 kcal; Białko: 91.66 g; Tłuszcz: 73.19 g; Kw. tł. nas.: 26.52 g; Węglow. ogółem: 277.12 g; Cukry proste: 58.23 g; Sód: 2401.82 mg; Błonnik: 39.20 g;	Wart. en.: 2177.53 kcal; Białko: 59.96 g; Tłuszcz: 51.86 g; Kw. tł. nas.: 26.73 g; Węglow. ogółem: 383.96 g; Cukry proste: 136.70 g; Sód: 1624.71 mg; Błonnik: 32.05 g;	Wart. en.: 2764.77 kcal; Białko: 69.55 g; Tłuszcz: 87.32 g; Kw. tł. nas.: 35.87 g; Węglow. ogółem: 443.98 g; Cukry proste: 150.01 g; Sód: 1860.33 mg; Błonnik: 36.80 g;	Wart. en.: 2177.53 kcal; Białko: 59.96 g; Tłuszcz: 51.86 g; Kw. tł. nas.: 26.73 g; Węglow. ogółem: 383.96 g; Cukry proste: 136.70 g; Sód: 1624.71 mg; Błonnik: 32.05 g;	Wart. en.: 2764.77 kcal; Białko: 69.55 g; Tłuszcz: 87.32 g; Kw. tł. nas.: 35.87 g; Węglow. ogółem: 443.98 g; Cukry proste: 150.01 g; Sód: 1860.33 mg; Błonnik: 36.80 g;	

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

	D01- Podstawowa	D02- Łatwostrawna	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D05 - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	D07 - Bogatobiałkowa	P01 Podst 2-3lata	P02 Łatwostrawna dzieci i młodzież	P01 Podst. dzieci i młodzież	C02 Łatwostr. cięża i laktacja	D01 Podstawowa - chirurgia		
2026-10-07 środa	Śniadanie	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Połędwica drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Papryka 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Połędwica drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Połędwica drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Papryka 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Połędwica drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>		Kasza manna na mleku 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	Kasza manna na mleku 350 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Połędwica drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	Kasza manna na mleku 350 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Połędwica drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Papryka 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	Kasza manna na mleku 350 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Połędwica drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Papryka 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Połędwica drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Papryka 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	
	II S	Gruszka szt 1 szt	Jabłko 1 szt	Gruszka szt 1 szt	Jabłko 1 szt	Kefir 400 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Jabłko 1 szt	Gruszka szt 1 szt	Jabłko 1 szt	Gruszka szt 1 szt		
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> Kasza jęczmienna 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> Surówka z buraczków 150 g Woda z cytryną 200 ml			Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> Kasza jęczmienna 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> Ogórki kiszzone 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> Kasza jęczmienna 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> Surówka z buraczków 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 150 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> Kasza jęczmienna 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> Gulasz wieprzowy 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> Surówka z buraczków 75 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> Kasza jęczmienna 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> Surówka z buraczków 150 g Woda z cytryną 200 ml				
		P	Bułka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>			Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>	Bułka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>					
		Kolacja	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z jaj z zieleniną 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z jaj z zieleniną 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynekowa 50 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z jaj z zieleniną 100 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z jaj z zieleniną 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z jaj z zieleniną 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml				
Pn	Jogurt owocowy 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>			Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Jogurt owocowy 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>							
Wydruk	Wart. en.: 2108.50 kcal; Białko: 83.27 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nas.: 28.19 g; Węglow. ogółem: 297.38 g; Cukry proste: 39.81 g; Sód: 2203.99 mg; Blonnik: 24.51 g	Wart. en.: 2154.53 kcal; Białko: 83.44 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kw. tł. nas.: 28.20 g; Węglow. ogółem: 308.96 g; Cukry proste: 49.23 g; Sód: 2209.72 mg; Blonnik: 26.16 g	Wart. en.: 1873.32 kcal; Białko: 79.64 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nas.: 27.91 g; Węglow. ogółem: 257.47 g; Cukry proste: 22.36 g; Sód: 3233.11 mg; Blonnik: 31.07 g	Wart. en.: 2144.08 kcal; Białko: 83.35 g; Tłuszcz: 69.48 g; Kw. tł. nas.: 28.87 g; Węglow. ogółem: 309.13 g; Cukry proste: 49.62 g; Sód: 2616.24 mg; Blonnik: 26.12 g	Wart. en.: 2402.39 kcal; Białko: 103.23 g; Tłuszcz: 86.44 g; Kw. tł. nas.: 34.71 g; Węglow. ogółem: 315.02 g; Cukry proste: 55.10 g; Sód: 2488.21 mg; Blonnik: 24.02 g	Wart. en.: 1533.72 kcal; Białko: 57.37 g; Tłuszcz: 59.18 g; Kw. tł. nas.: 26.58 g; Węglow. ogółem: 201.16 g; Cukry proste: 43.33 g; Sód: 1459.90 mg; Blonnik: 16.79 g	Wart. en.: 2411.93 kcal; Białko: 96.25 g; Tłuszcz: 77.04 g; Kw. tł. nas.: 31.83 g; Węglow. ogółem: 346.67 g; Cukry proste: 63.96 g; Sód: 2349.50 mg; Blonnik: 26.91 g	Wart. en.: 2365.90 kcal; Białko: 96.08 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kw. tł. nas.: 31.82 g; Węglow. ogółem: 335.09 g; Cukry proste: 54.54 g; Sód: 2343.77 mg; Blonnik: 25.26 g	Wart. en.: 2411.93 kcal; Białko: 96.25 g; Tłuszcz: 77.04 g; Kw. tł. nas.: 31.83 g; Węglow. ogółem: 346.67 g; Cukry proste: 63.96 g; Sód: 2349.50 mg; Blonnik: 26.91 g	Wart. en.: 2108.50 kcal; Białko: 83.27 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nas.: 28.19 g; Węglow. ogółem: 297.38 g; Cukry proste: 39.81 g; Sód: 2203.99 mg; Blonnik: 24.51 g		

	D02 Łatwostrawna - chirurgia	D03 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. wędlow.	D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu - chirurgia	D01 Podstawowa - CZP	D02 Łatwostrawna ginekologia	D01 Podstawowa ZOL	D01 Podstawowa Ginekologia
2026-10-07 środa	Śniadanie	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Połędwica drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Połędwica drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Papryka 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Połędwica drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	Kasza manna na mleku 350 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Połędwica drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Papryka 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Połędwica drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	Kasza manna na mleku 350 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Połędwica drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Papryka 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>
	II ś	Jabłko 1 szt	Gruszka szt 1 szt	Jabłko 1 szt	Gruszka szt 1 szt	Jabłko 1 szt	Gruszka szt 1 szt
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> Kasza jęczmienna 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> Surówka z buraczków 150 g Woda z cytrvna 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> Kasza jęczmienna 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> Ogórki kiszzone 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> Kasza jęczmienna 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> Surówka z buraczków 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> Ziemniaki 200 g Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> Surówka z buraczków 150 g Woda z cytryną 200 ml		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> Kasza jęczmienna 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> Surówka z buraczków 150 g Woda z cytrvna 200 ml
	P	Bułka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>	Bułka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>			
	Kolacja	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z jaj z zieleniną 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z jaj z zieleniną 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynkowa 50 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z jaj z zieleniną 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynkowa 50 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z jaj z zieleniną 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml
Pn	Jogurt owocowy 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Jogurt owocowy 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>				
Wydruk	Wart. en.: 2154.53 kcal; Białko: 83.44 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kw. tł. nas.: 28.20 g; Węglow. ogółem: 308.96 g; Cukry proste: 49.23 g; Sód: 2249.72 mg; Błonnik: 26.16 g;	Wart. en.: 1873.32 kcal; Białko: 79.64 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nas.: 27.91 g; Węglow. ogółem: 257.47 g; Cukry proste: 22.36 g; Sód: 2233.11 mg; Błonnik: 31.07 g;	Wart. en.: 2144.08 kcal; Białko: 83.35 g; Tłuszcz: 69.48 g; Kw. tł. nas.: 28.87 g; Węglow. ogółem: 309.13 g; Cukry proste: 49.62 g; Sód: 2616.24 mg; Błonnik: 26.12 g;	Wart. en.: 2365.80 kcal; Białko: 96.09 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kw. tł. nas.: 31.82 g; Węglow. ogółem: 335.08 g; Cukry proste: 54.54 g; Sód: 2345.27 mg; Błonnik: 25.26 g;	Wart. en.: 2038.08 kcal; Białko: 81.37 g; Tłuszcz: 67.91 g; Kw. tł. nas.: 28.59 g; Węglow. ogółem: 287.30 g; Cukry proste: 49.78 g; Sód: 2622.18 mg; Błonnik: 24.14 g;	Wart. en.: 2259.89 kcal; Białko: 94.10 g; Tłuszcz: 75.23 g; Kw. tł. nas.: 31.53 g; Węglow. ogółem: 313.26 g; Cukry proste: 54.70 g; Sód: 2349.72 mg; Błonnik: 23.28 g;	Wart. en.: 2365.90 kcal; Białko: 96.08 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kw. tł. nas.: 31.82 g; Węglow. ogółem: 335.09 g; Cukry proste: 54.54 g; Sód: 2343.77 mg; Błonnik: 25.26 g;

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

	D01- Podstawowa	D02- Łatwostrawna	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D05 - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	D07 - Bogatobiałkowa	P01 Podst 2-3lata	P02 Łatwostrawna dzieci i młodzież	P01 Podst. dzieci i młodzież	C02 Łatwostr. ciąża i laktacja	D01 Podstawowa - chirurgia		
2026-10-08 czwartek	Śniadanie	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Dżem porcjowany 1 szt Rzodkiewka 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Dżem porcjowany 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Połędwica drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Rzodkiewka 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Dżem porcjowany 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> Dżem porcjowany 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Zacierka na mleku 150 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Chleb mazowiecki 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 30 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Zacierka na mleku 350 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Dżem porcjowany 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml		Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Dżem porcjowany 1 szt Rzodkiewka 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml		
	II ś	Smoothie 250 ml		Kefir 400 g	Smoothie 250 ml	Kefir 400 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Smoothie 250 ml					
	Obiad	Zupa grysikowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Ziemniaki 200 g Filet z kurczaka panierowany 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Mizeria 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> Woda z cytryna 200 ml	Zupa grysikowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Ziemniaki 200 g Filet z pieca 100 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sałata z oliwą 30 g Woda z cytryną 200 ml				Zupa grysikowa 150 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Ziemniaki 80 g Filet z pieca 70 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sałata z oliwą 20 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa grysikowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Ziemniaki 200 g Filet z pieca 100 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sałata z oliwą 30 g Woda z cytryną 200 ml		Zupa grysikowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Ziemniaki 200 g Filet z kurczaka panierowany 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Mizeria 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> Woda z cytryna 200 ml		
	P	Jabłko 1 szt										
	Kolacja	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka z piersi 50 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka z piersi 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka z piersi 50 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml				
Pn	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u>											
	Wart. en.: 2318.15 kcal; Białko: 83.70 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kw. tł. nas.: 25.16 g; Węglow. ogółem: 363.24 g; Cukry proste: 89.80 g; Sód: 2495.47 mg; Błonnik: 31.60 g;	Wart. en.: 2128.85 kcal; Białko: 80.99 g; Tłuszcz: 54.12 g; Kw. tł. nas.: 23.82 g; Węglow. ogółem: 344.55 g; Cukry proste: 88.58 g; Sód: 2349.02 mg; Błonnik: 29.88 g;	Wart. en.: 2021.78 kcal; Białko: 97.25 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kw. tł. nas.: 29.04 g; Węglow. ogółem: 2142.87 g; Cukry proste: 1663.16 g; Sód: 17843.28 mg; Błonnik: 33.43 g;	Wart. en.: 2036.96 kcal; Białko: 81.15 g; Tłuszcz: 45.04 g; Kw. tł. nas.: 21.41 g; Węglow. ogółem: 341.79 g; Cukry proste: 88.56 g; Sód: 2175.32 mg; Błonnik: 29.83 g;	Wart. en.: 2144.00 kcal; Białko: 102.43 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nas.: 30.03 g; Węglow. ogółem: 302.00 g; Cukry proste: 50.82 g; Sód: 2415.76 mg; Błonnik: 23.66 g;	Wart. en.: 1516.71 kcal; Białko: 58.85 g; Tłuszcz: 42.49 g; Kw. tł. nas.: 21.72 g; Węglow. ogółem: 241.39 g; Cukry proste: 88.01 g; Sód: 28180.11 mg; Błonnik: 21.73 g;	Wart. en.: 2339.16 kcal; Białko: 96.15 g; Tłuszcz: 52.08 g; Kw. tł. nas.: 25.20 g; Węglow. ogółem: 387.21 g; Cukry proste: 103.38 g; Sód: 2321.01 mg; Błonnik: 30.87 g;	Wart. en.: 2431.05 kcal; Białko: 95.99 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kw. tł. nas.: 27.61 g; Węglow. ogółem: 389.97 g; Cukry proste: 103.40 g; Sód: 2494.71 mg; Błonnik: 30.92 g;		Wart. en.: 2318.15 kcal; Białko: 83.70 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kw. tł. nas.: 25.16 g; Węglow. ogółem: 363.24 g; Cukry proste: 89.80 g; Sód: 2495.47 mg; Błonnik: 31.60 g;		

		D02 Łatwostrawna - chirurgia	D03 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. wędlow.	D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu - chirurgia	D01 Podstawowa - CZP	D02 Łatwostrawna ginekologia	D01 Podstawowa ZOL	D01 Podstawowa Ginekologia
2026-10-08 czwartek	Śniadanie	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Dżem porcjowany 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Polędwica drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Rzodkiewka 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Dżem porcjowany 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Zacierka na mleku 350 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Zacierka na mleku 350 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Dżem porcjowany 1 szt Rzodkiewka 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	
	II S	Smoothie 250 ml	Kefir 400 g	Smoothie 250 ml		Kefir 400 g	Smoothie 250 ml	
	Obiad	Zupa grysikowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Ziemniaki 200 g Filet z pieca 100 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sałata z oliwą 30 g Woda z cytryną 200 ml			Zupa grysikowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Ziemniaki 200 g Filet z kurczaka panierowany 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Mizeria 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa grysikowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Ziemniaki 200 g Filet z pieca 100 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sałata z oliwą 30 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa grysikowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Ziemniaki 200 g Filet z kurczaka panierowany 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Mizeria 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> Woda z cytryną 200 ml	
	P	Jabłko 1 szt						
	Kolacja	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z wędliny z zieleciną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z wędliny z zieleciną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka z piersi 50 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z wędliny z zieleciną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka z piersi 50 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z wędliny z zieleciną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	
	Pn	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u>						
		Wart. en.: 2128.85 kcal; Białko: 80.99 g; Tłuszcz: 54.12 g; Kw. tł. nas.: 23.82 g; Węglow. ogółem: 344.55 g; Cukry proste: 88.58 g; Sód: 2349.02 mg; Błonnik: 29.88 g;	Wart. en.: 2021.78 kcal; Białko: 97.25 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kw. tł. nas.: 29.04 g; Węglow. ogółem: 2142.87 g; Cukry proste: 1663.16 g; Sód: 17843.28 mg; Błonnik: 33.43 g;	Wart. en.: 2036.96 kcal; Białko: 81.15 g; Tłuszcz: 45.04 g; Kw. tł. nas.: 21.41 g; Węglow. ogółem: 341.79 g; Cukry proste: 88.56 g; Sód: 2175.32 mg; Błonnik: 29.83 g;	Wart. en.: 2620.35 kcal; Białko: 98.70 g; Tłuszcz: 73.10 g; Kw. tł. nas.: 28.95 g; Węglow. ogółem: 408.66 g; Cukry proste: 104.62 g; Sód: 2641.16 mg; Błonnik: 32.64 g;	Wart. en.: 1942.46 kcal; Białko: 92.80 g; Tłuszcz: 52.36 g; Kw. tł. nas.: 26.10 g; Węglow. ogółem: 2148.59 g; Cukry proste: 1663.06 g; Sód: 17243.82 mg; Błonnik: 23.38 g;	Wart. en.: 2620.35 kcal; Białko: 98.70 g; Tłuszcz: 73.10 g; Kw. tł. nas.: 28.95 g; Węglow. ogółem: 408.66 g; Cukry proste: 104.62 g; Sód: 2641.16 mg; Błonnik: 32.64 g;	

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

		D01- Podstawowa	D02- Łatwostrawna	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D05 - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	D07 - Bogatobiałkowa	P01 Podst 2-3lata	P02 Łatwostrawna dzieci i młodzież	P01 Podst. dzieci i młodzież	C02 Łatwostr. ciąża i laktacja	D01 Podstawowa - chirurgia	
2026-10-09 piątek	Śniadanie	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser żółty 40 g, Zawiera: <u>MLE</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml		Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser żółty 40 g, Zawiera: <u>MLE</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Polędwica wp 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser żółty 40 g, Zawiera: <u>MLE</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Ryż na mleku 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Serek nat. Haga 2 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Ryż na mleku 350 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Polędwica wp 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Ryż na mleku 350 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser żółty 40 g, Zawiera: <u>MLE</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml		Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser żółty 40 g, Zawiera: <u>MLE</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	
	II Ś	Jabłko suszone 1 szt		Jabłko 1 szt	Jabłko suszone 1 szt		Jabłko 1 szt	Jabłko suszone 1 szt				
	Obiad	Zupa jarzynowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Śledź w śmietanie z koperkiem 250 g, Zawiera: <u>RYB, MLE</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa jarzynowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Makaron 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> Sos truskawkowy 70 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa jarzynowa 150 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Śledź w śmietanie z koperkiem 250 g, Zawiera: <u>RYB, MLE</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa jarzynowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Makaron 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> Sos truskawkowy 70 g Woda z cytryną 200 ml		Zupa jarzynowa 150 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Makaron 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> Sos truskawkowy 40 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa jarzynowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Makaron 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> Sos truskawkowy 70 g Woda z cytryną 200 ml			Zupa ziemniaczana 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Śledź w śmietanie z koperkiem 250 g, Zawiera: <u>RYB, MLE</u> Woda z cytryną 200 ml	
	P	Serek homogenizowany 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>			Serek homogenizowany naturalny 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>		Serek homogenizowany 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>					
	Kolacja	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Sałatka ryżowa 150 g, Zawiera: <u>JAJ, SEL, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml		Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Sałatka ryżowa 150 g, Zawiera: <u>JAJ, SEL, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Sałatka ryżowa 150 g, Zawiera: <u>JAJ, SEL, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 30 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Sałatka ryżowa 150 g, Zawiera: <u>JAJ, SEL, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml			
Pn	Mus owocowy 1 szt			Kefir 400 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Mus owocowy 1 szt	Kefir 400 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Mus owocowy 1 szt					
	Wart. en.: 2380.05 kcal; Białko: 108.07 g; Tłuszcz: 80.65 g; Kw. tł. nas.: 28.98 g; Węglow. ogółem: 318.97 g; Cukry proste: 77.24 g; Sód: 10529.91 mg; Błonnik: 26.29 g;	Wart. en.: 2150.25 kcal; Białko: 80.81 g; Tłuszcz: 57.40 g; Kw. tł. nas.: 23.73 g; Węglow. ogółem: 340.80 g; Cukry proste: 75.89 g; Sód: 1578.73 mg; Błonnik: 25.90 g;	Wart. en.: 2279.67 kcal; Białko: 106.99 g; Tłuszcz: 98.57 g; Kw. tł. nas.: 39.51 g; Węglow. ogółem: 257.44 g; Cukry proste: 57.57 g; Sód: 10743.58 mg; Błonnik: 31.61 g;	Wart. en.: 1810.35 kcal; Białko: 82.07 g; Tłuszcz: 34.38 g; Kw. tł. nas.: 18.78 g; Węglow. ogółem: 304.04 g; Cukry proste: 70.93 g; Sód: 1274.90 mg; Błonnik: 21.25 g;	Wart. en.: 2226.25 kcal; Białko: 92.21 g; Tłuszcz: 65.20 g; Kw. tł. nas.: 28.47 g; Węglow. ogółem: 330.90 g; Cukry proste: 66.49 g; Sód: 1692.73 mg; Błonnik: 25.10 g;	Wart. en.: 1286.48 kcal; Białko: 60.93 g; Tłuszcz: 32.18 g; Kw. tł. nas.: 18.87 g; Węglow. ogółem: 194.89 g; Cukry proste: 76.81 g; Sód: 645.17 mg; Błonnik: 12.88 g;	Wart. en.: 2066.55 kcal; Białko: 94.28 g; Tłuszcz: 40.59 g; Kw. tł. nas.: 22.40 g; Węglow. ogółem: 342.41 g; Cukry proste: 85.69 g; Sód: 1415.59 mg; Błonnik: 21.97 g;	Wart. en.: 2406.45 kcal; Białko: 93.02 g; Tłuszcz: 63.61 g; Kw. tł. nas.: 27.35 g; Węglow. ogółem: 379.17 g; Cukry proste: 90.65 g; Sód: 1719.41 mg; Błonnik: 26.62 g;		Wart. en.: 2421.71 kcal; Białko: 107.72 g; Tłuszcz: 80.61 g; Kw. tł. nas.: 28.98 g; Węglow. ogółem: 329.26 g; Cukry proste: 75.55 g; Sód: 10523.17 mg; Błonnik: 25.08 g;		

		D02 Łatwostrawna - chirurgia	D03 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. wędlow.	D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu - chirurgia	D01 Podstawowa - CZP	D02 Łatwostrawna ginekologia	D01 Podstawowa ZOL	D01 Podstawowa Ginekologia
2026-10-09 piątek	Śniadanie	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser żółty 40 g, Zawiera: <u>MLE</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser żółty 40 g, Zawiera: <u>MLE</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Połędwica wp 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Ryż na mleku 350 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser żółty 40 g, Zawiera: <u>MLE</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Połędwica wp 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Ryż na mleku 350 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser żółty 40 g, Zawiera: <u>MLE</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	
	II S	Jabłko suszone 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko suszone 1 szt		Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Jabłko suszone 1 szt	
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Makaron 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> Sos truskawkowy 70 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa jarzynowa 150 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Śledź w śmietanie z koperkiem 250 g, Zawiera: <u>RYB, MLE</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Makaron 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> Sos truskawkowy 70 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa jarzynowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Śledź w śmietanie z koperkiem 250 g, Zawiera: <u>RYB, MLE</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Makaron 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> Filet z kurczaka w sosie 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z buraczków 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa jarzynowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Śledź w śmietanie z koperkiem 250 g, Zawiera: <u>RYB, MLE</u> Woda z cytryną 200 ml	
	P	Serek homogenizowany 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Serek homogenizowany naturalny 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Serek homogenizowany 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>				
	Kolacja	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Sałatka ryżowa 150 g, Zawiera: <u>JAJ, SEL, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Sałatka ryżowa 150 g, Zawiera: <u>JAJ, SEL, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Sałatka ryżowa 150 g, Zawiera: <u>JAJ, SEL, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Sałatka ryżowa 150 g, Zawiera: <u>JAJ, SEL, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	
	Pn	Mus owocowy 1 szt	Kefir 400 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Mus owocowy 1 szt				
		Wart. en.: 2191.91 kcal; Białko: 80.45 g; Tłuszcz: 57.36 g; Kw. tł. nas.: 23.73 g; Węglow. ogółem: 351.09 g; Cukry proste: 74.20 g; Sód: 1571.99 mg; Błonnik: 24.69 g;	Wart. en.: 2279.67 kcal; Białko: 106.99 g; Tłuszcz: 98.57 g; Kw. tł. nas.: 39.51 g; Węglow. ogółem: 257.44 g; Cukry proste: 57.57 g; Sód: 10743.58 mg; Błonnik: 31.61 g;	Wart. en.: 1852.01 kcal; Białko: 81.72 g; Tłuszcz: 34.33 g; Kw. tł. nas.: 18.78 g; Węglow. ogółem: 314.33 g; Cukry proste: 69.23 g; Sód: 1268.16 mg; Błonnik: 20.04 g;	Wart. en.: 2636.25 kcal; Białko: 120.28 g; Tłuszcz: 86.86 g; Kw. tł. nas.: 32.60 g; Węglow. ogółem: 357.34 g; Cukry proste: 92.00 g; Sód: 10670.59 mg; Błonnik: 27.01 g;	Wart. en.: 2169.94 kcal; Białko: 113.83 g; Tłuszcz: 48.44 g; Kw. tł. nas.: 21.56 g; Węglow. ogółem: 330.32 g; Cukry proste: 80.48 g; Sód: 1551.77 mg; Błonnik: 21.19 g;	Wart. en.: 2636.25 kcal; Białko: 120.28 g; Tłuszcz: 86.86 g; Kw. tł. nas.: 32.60 g; Węglow. ogółem: 357.34 g; Cukry proste: 92.00 g; Sód: 10670.59 mg; Błonnik: 27.01 g;	

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

		D01- Podstawowa	D02- Łatwostrawna	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D05 - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	D07 - Bogatobiałkowa	P01 Podst 2-3lata	P02 Łatwostrawna dzieci i młodzież	P01 Podst. dzieci i młodzież	C02 Łatwostr. ciąża i laktacja	D01 Podstawowa - chirurgia
2026-10-10 sobota	Śniadanie	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasztet 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Polędwica drobiowa 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasztet 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Polędwica drobiowa 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Polędwica drobiowa 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Polędwica drobiowa 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasztet 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Polędwica drobiowa 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Płatki kukurydziane na mleku 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Polędwica drobiowa 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Płatki kukurydziane na mleku 350 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Polędwica drobiowa 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Płatki kukurydziane na mleku 350 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasztet 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Polędwica drobiowa 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasztet 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Polędwica drobiowa 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	
	II Ś	Jogurt owocowy 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Jogurt owocowy 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>							
	Obiad	Zupa brokułowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Spaghetti 250 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Woda z cytryną 200 ml					Zupa brokułowa 150 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Spaghetti 120 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa brokułowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Spaghetti 250 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Woda z cytryną 200 ml			Zupa ryżowa 350 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Spaghetti 250 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Woda z cytryną 200 ml
	P	Jabłko 1 szt									
Kolacja	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR</u> Ogórek 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR</u> Ogórek 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 30 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR</u> Ogórek 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR</u> Ogórek 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	
Pn	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u>										
		Wart. en.: 2225.09 kcal; Białko: 88.41 g; Tłuszcz: 78.63 g; Kw. tł. nas.: 31.88 g; Węglow. ogółem: 302.72 g; Cukry proste: 34.10 g; Sód: 2374.99 mg; Błonnik: 24.02 g;	Wart. en.: 2229.34 kcal; Białko: 88.59 g; Tłuszcz: 78.71 g; Kw. tł. nas.: 31.90 g; Węglow. ogółem: 303.72 g; Cukry proste: 35.09 g; Sód: 2373.47 mg; Błonnik: 24.54 g;	Wart. en.: 2173.59 kcal; Białko: 87.91 g; Tłuszcz: 80.18 g; Kw. tł. nas.: 32.39 g; Węglow. ogółem: 291.52 g; Cukry proste: 33.15 g; Sód: 2530.99 mg; Błonnik: 32.97 g;	Wart. en.: 2030.63 kcal; Białko: 82.39 g; Tłuszcz: 60.58 g; Kw. tł. nas.: 26.65 g; Węglow. ogółem: 300.94 g; Cukry proste: 36.34 g; Sód: 1881.83 mg; Błonnik: 24.36 g;	Wart. en.: 2229.34 kcal; Białko: 88.59 g; Tłuszcz: 78.71 g; Kw. tł. nas.: 31.90 g; Węglow. ogółem: 303.72 g; Cukry proste: 35.09 g; Sód: 2373.47 mg; Błonnik: 24.54 g;	Wart. en.: 1426.60 kcal; Białko: 54.89 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nas.: 24.69 g; Węglow. ogółem: 198.20 g; Cukry proste: 37.37 g; Sód: 1637.90 mg; Błonnik: 16.90 g;	Wart. en.: 2332.03 kcal; Białko: 95.35 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kw. tł. nas.: 30.44 g; Węglow. ogółem: 349.08 g; Cukry proste: 53.84 g; Sód: 2487.52 mg; Błonnik: 27.00 g;	Wart. en.: 2526.49 kcal; Białko: 101.37 g; Tłuszcz: 85.63 g; Kw. tł. nas.: 35.68 g; Węglow. ogółem: 350.86 g; Cukry proste: 51.60 g; Sód: 2980.68 mg; Błonnik: 26.66 g;	Wart. en.: 2530.74 kcal; Białko: 101.55 g; Tłuszcz: 85.71 g; Kw. tł. nas.: 35.68 g; Węglow. ogółem: 351.86 g; Cukry proste: 52.59 g; Sód: 2979.16 mg; Błonnik: 27.18 g;	Wart. en.: 2130.69 kcal; Białko: 83.87 g; Tłuszcz: 77.92 g; Kw. tł. nas.: 31.63 g; Węglow. ogółem: 283.21 g; Cukry proste: 31.26 g; Sód: 2346.89 mg; Błonnik: 20.10 g;

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

		D02 Łatwostrawna - chirurgia	D03 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. wędlow.	D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu - chirurgia	D01 Podstawowa - CZP	D02 Łatwostrawna ginekologia	D01 Podstawowa ZOL	D01 Podstawowa Ginekologia
2026-10-10 sobota	Śniadanie	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Paszтет 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Połędwica drobiowa 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Paszтет 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Połędwica drobiowa 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Połędwica drobiowa 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Paszтет 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Połędwica drobiowa 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Połędwica drobiowa 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Płatki kukurydziane na mleku 350 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Paszтет 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Połędwica drobiowa 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	
	II S	Jogurt owocowy 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Jogurt owocowy 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Jogurt owocowy 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Jogurt owocowy 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	
	Obiad	Zupa ryżowa 350 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Spaghetti 250 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Woda z cytryną 200 ml			Zupa brokułowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Spaghetti 250 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa ryżowa 350 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Pierogi ruskie 250 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa brokułowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Spaghetti 250 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	
	P	Jabłko 1 szt						
	Kolacja	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR</u> Ogórek 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR</u> Ogórek 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR</u> Ogórek 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	
	Pn	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u>						
		Wart. en.: 2134.94 kcal; Białko: 84.05 g; Tłuszcz: 78.00 g; Kw. tł. nas.: 31.64 g; Węglow. ogółem: 284.20 g; Cukry proste: 32.25 g; Sód: 2345.37 mg; Błonnik: 20.62 g;	Wart. en.: 2079.19 kcal; Białko: 83.37 g; Tłuszcz: 79.47 g; Kw. tł. nas.: 32.13 g; Węglow. ogółem: 272.01 g; Cukry proste: 30.31 g; Sód: 2502.89 mg; Błonnik: 29.05 g;	Wart. en.: 1936.23 kcal; Białko: 77.85 g; Tłuszcz: 59.87 g; Kw. tł. nas.: 26.40 g; Węglow. ogółem: 281.43 g; Cukry proste: 33.50 g; Sód: 1853.73 mg; Błonnik: 20.44 g;	Wart. en.: 2225.09 kcal; Białko: 88.41 g; Tłuszcz: 78.63 g; Kw. tł. nas.: 31.88 g; Węglow. ogółem: 302.72 g; Cukry proste: 34.10 g; Sód: 2374.99 mg; Błonnik: 24.02 g;	Wart. en.: 2014.77 kcal; Białko: 82.22 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nas.: 26.85 g; Węglow. ogółem: 305.84 g; Cukry proste: 33.05 g; Sód: 1881.69 mg; Błonnik: 21.15 g;	Wart. en.: 2526.49 kcal; Białko: 101.37 g; Tłuszcz: 85.63 g; Kw. tł. nas.: 35.67 g; Węglow. ogółem: 350.86 g; Cukry proste: 51.60 g; Sód: 2980.68 mg; Błonnik: 26.66 g;	

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wart. en. - Wartość energetyczna[kcal],

Białko - Białko ogółem,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglow. ogółem - Węglowodany ogółem,

Sód - Sód,

Kw. tł. nas. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Błonnik - Błonnik pokarmowy,

Cukry proste - suma cukrów prostych,