

		D01- Podstawowa	D02- Łatwostrawna	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D05 - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	D07 - Bogatobiałkowa	P01 Podst 2-3lata	P01 Podst. 10-18 lat	C02 Łatwostr. cięża i laktacja	D01 Podstawowa - chirurgia	D02 Łatwostrawna - chirurgia
2026-09-21 poniedziałek	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> Jajko gotowane 1 szt, Zawiera: <u>JAJ</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 drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Jajko gotowane 1 szt, Zawiera: <u>JAJ</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 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> Połędwica drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Jajko gotowane 1 szt, Zawiera: <u>JAJ</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> Połędwica drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</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> Połędwica drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Jajko gotowane 1 szt, Zawiera: <u>JAJ</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 drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Jajko gotowane 1 szt, Zawiera: <u>JAJ</u> Pomidor 70 g Sałata 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 kalafiorowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Kurczak pieczony 120 g, Zawiera: <u>SEL</u> Surówka z kapusty białej 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Kurczak gotowany 120 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sos jarzynowy 70 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Marchew oprószana 150 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Kurczak gotowany 120 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sos jarzynowy 70 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z kapusty białej 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Kurczak gotowany 120 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sos jarzynowy 70 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Marchew oprószana 150 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa kalafiorowa 150 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 80 g Kurczak gotowany 80 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sos jarzynowy 30 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Marchew oprószana 75 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Kurczak gotowany 120 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sos jarzynowy 70 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Marchew oprószana 150 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa ryżowa 350 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Ziemniaki 200 g Kurczak pieczony 120 g, Zawiera: <u>SEL</u> Surówka z kapusty białej 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa ryżowa 350 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Ziemniaki 200 g Kurczak gotowany 120 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sos jarzynowy 70 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Marchew oprószana 150 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Woda z cytryną 200 ml		
	P	Bułka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u>		Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u>	Bułka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u>						
	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 Sałata 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> 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> Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, MLE, 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> Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 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>						

		D03 Łatwsotrawna z ogr. łatwoprzysw. wędlow.	D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu - chirurgia	D01 Podstawowa - CZP	D02 Łatwostrawna ginekologia	D01 Podstawowa ZOL	D01 Podstawowa Ginekologia
2026-09-21 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Połędwica drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Jajko gotowane 1 szt, Zawiera: <u>JAJ</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 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	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> Połędwica 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> Połędwica 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	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> Połędwica drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Jajko gotowane 1 szt, Zawiera: <u>JAJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	
	II S	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Jogurt owocowy 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Jogurt naturalny 150 1 szt	Jogurt owocowy 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>		
	Obiad	Zupa ryżowa 350 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Ziemniaki 200 g Kurczak gotowany 120 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sos jarzynowy 70 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Marchew oprószana 150 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Kurczak pieczony 120 g, Zawiera: <u>SEL</u> Surówka z kapusty białej 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa ryżowa 350 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Ziemniaki 200 g Kurczak gotowany 120 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sos jarzynowy 70 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Marchew oprószana 150 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Kurczak pieczony 120 g, Zawiera: <u>SEL</u> Surówka z kapusty białej 150 g Woda z cytryną 200 ml		
	P	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u>	Bułka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u>				
	Kolacja	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> 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> Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, MLE, 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> Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	
	Pn	Serek homogenizowany naturalny 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Serek homogenizowany 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>				

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

	D01- Podstawowa	D02- Łatwostrawna	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D05 - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	D07 - Bogatobiałkowa	P01 Podst 2-3lata	P01 Podst. 10-18 lat	C02 Łatwostr. cięża i laktacja	D01 Podstawowa - chirurgia	D02 Łatwostrawna - chirurgia
2026-09-21 poniedziałek	Wart. en.: 2312.66 kcal; Białko: 111.01 g; Tłuszcz: 80.00 g; Kw. tł. nas.: 32.86 g; Węglow. ogółem: 300.32 g; Cukry proste: 53.20 g; Sód: 2564.01 mg; Błonnik: 25.42 g;	Wart. en.: 2641.33 kcal; Białko: 112.38 g; Tłuszcz: 112.57 g; Kw. tł. nas.: 59.69 g; Węglow. ogółem: 309.11 g; Cukry proste: 49.74 g; Sód: 2671.25 mg; Błonnik: 27.90 g;	Wart. en.: 2204.55 kcal; Białko: 103.86 g; Tłuszcz: 86.20 g; Kw. tł. nas.: 38.70 g; Węglow. ogółem: 271.72 g; Cukry proste: 36.54 g; Sód: 2703.65 mg; Błonnik: 35.90 g;	Wart. en.: 2528.23 kcal; Białko: 107.09 g; Tłuszcz: 102.43 g; Kw. tł. nas.: 57.72 g; Węglow. ogółem: 308.92 g; Cukry proste: 51.15 g; Sód: 2297.91 mg; Błonnik: 27.88 g;	Wart. en.: 2641.33 kcal; Białko: 112.38 g; Tłuszcz: 112.57 g; Kw. tł. nas.: 59.69 g; Węglow. ogółem: 309.11 g; Cukry proste: 49.74 g; Sód: 2671.25 mg; Błonnik: 27.90 g;	Wart. en.: 1827.47 kcal; Białko: 85.29 g; Tłuszcz: 76.87 g; Kw. tł. nas.: 42.96 g; Węglow. ogółem: 207.21 g; Cukry proste: 48.23 g; Sód: 1769.38 mg; Błonnik: 16.46 g;	Wart. en.: 2943.53 kcal; Białko: 127.38 g; Tłuszcz: 119.61 g; Kw. tł. nas.: 63.49 g; Węglow. ogółem: 354.53 g; Cukry proste: 64.56 g; Sód: 2816.93 mg; Błonnik: 28.94 g;		Wart. en.: 2221.76 kcal; Białko: 106.82 g; Tłuszcz: 79.44 g; Kw. tł. nas.: 32.62 g; Węglow. ogółem: 280.95 g; Cukry proste: 50.36 g; Sód: 2525.41 mg; Błonnik: 21.57 g;	Wart. en.: 2550.43 kcal; Białko: 108.19 g; Tłuszcz: 112.00 g; Kw. tł. nas.: 59.45 g; Węglow. ogółem: 289.74 g; Cukry proste: 46.90 g; Sód: 2632.65 mg; Błonnik: 24.05 g;

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-21 poniedziałek		D03 Łatwsotrawna z ogr. łatwoprzysw. wędlow.	D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu - chirurgia	D01 Podstawowa - CZP	D02 Łatwostrawna ginekologia	D01 Podstawowa ZOL	D01 Podstawowa Ginekologia
		Wart. en.: 2433.53 kcal; Białko: 99.52 g; Tłuszcz: 121.94 g; Kw. tł. nas.: 65.52 g; Węglow. ogółem: 251.38 g; Cukry proste: 28.98 g; Sód: 2715.45 mg; Błonnik: 33.21 g;	Wart. en.: 2437.33 kcal; Białko: 102.90 g; Tłuszcz: 101.87 g; Kw. tł. nas.: 57.48 g; Węglow. ogółem: 289.54 g; Cukry proste: 48.31 g; Sód: 2259.31 mg; Błonnik: 24.03 g;	Wart. en.: 2614.86 kcal; Białko: 126.01 g; Tłuszcz: 87.04 g; Kw. tł. nas.: 36.65 g; Węglow. ogółem: 345.74 g; Cukry proste: 68.02 g; Sód: 2709.69 mg; Błonnik: 26.46 g;	Wart. en.: 2435.83 kcal; Białko: 103.80 g; Tłuszcz: 102.62 g; Kw. tł. nas.: 57.94 g; Węglow. ogółem: 286.54 g; Cukry proste: 46.36 g; Sód: 2283.31 mg; Błonnik: 23.58 g;	Wart. en.: 2614.86 kcal; Białko: 126.01 g; Tłuszcz: 87.04 g; Kw. tł. nas.: 36.65 g; Węglow. ogółem: 345.74 g; Cukry proste: 68.02 g; Sód: 2709.69 mg; Błonnik: 26.46 g;	

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

	D01- Podstawowa	D02- Łatwostrawna	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D05 - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	D07 - Bogatobiałkowa	P01 Podst 2-3lata	P01 Podst. 10-18 lat	C02 Łatwostr. cięża i laktacja	D01 Podstawowa - chirurgia	D02 Łatwostrawna - chirurgia	
2026-09-22 wtorek	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> 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> Połędwica 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 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> 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> Połędwica 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	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> Połędwica 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	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> Rzodkiewka 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	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 Salata 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> 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> Połędwica 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	
	II Ś	Banany szt 1 szt		Jabłko 1 szt	Banany szt 1 szt						
	Obiad	Barszcz czerwony 350 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> Ziemniaki 200 g Zraz schabowy 80 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sos jarzynowy 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> Surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryna 200 ml	Barszcz czerwony 350 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> Ziemniaki 200 g Zraz schabowy 80 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sos jarzynowy 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> Surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml			Barszcz czerwony 150 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> Ziemniaki 80 g Zraz schabowy 60 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sos jarzynowy 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> Surówka z selera i jabłka 75 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryna 200 ml	Barszcz czerwony 350 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> Ziemniaki 200 g Zraz schabowy 80 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sos jarzynowy 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> Surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Barszcz czerwony 350 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> Ziemniaki 200 g Zraz schabowy 80 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sos pieczarkowy 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryna 200 ml	Barszcz czerwony 350 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> Ziemniaki 200 g Zraz schabowy 80 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sos jarzynowy 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> Surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryna 200 ml	Barszcz czerwony 350 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> Ziemniaki 200 g Zraz schabowy 80 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sos jarzynowy 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> Surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryna 200 ml	
	P	Mus owocowy 1 szt		Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>	Mus owocowy 1 szt	Kanapka z wędliną 80 g	Mus owocowy 1 szt				
	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 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> 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> Ser żółty 50 g, Zawiera: <u>MLE</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 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			
Ph	Smoothie 250 ml		Kefir 400 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Smoothie 250 ml	Kefir 400 g	Smoothie 250 ml					
	Wart. en.: 2158.67 kcal; Białko: 77.25 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nas.: 22.60 g; Węglow. ogółem: 355.34 g; Cukry proste: 130.95 g; Sód: 2040.97 mg; Błonnik: 34.39 g;	Wart. en.: 2073.97 kcal; Białko: 76.76 g; Tłuszcz: 45.34 g; Kw. tł. nas.: 21.93 g; Węglow. ogółem: 357.11 g; Cukry proste: 133.03 g; Sód: 2055.47 mg; Błonnik: 34.12 g;	Wart. en.: 2047.17 kcal; Białko: 91.75 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kw. tł. nas.: 33.65 g; Węglow. ogółem: 291.00 g; Cukry proste: 55.05 g; Sód: 2748.34 mg; Błonnik: 40.76 g;	Wart. en.: 1986.38 kcal; Białko: 72.53 g; Tłuszcz: 36.45 g; Kw. tł. nas.: 16.60 g; Węglow. ogółem: 359.45 g; Cukry proste: 135.08 g; Sód: 1652.46 mg; Błonnik: 34.15 g;	Wart. en.: 2167.52 kcal; Białko: 94.02 g; Tłuszcz: 65.90 g; Kw. tł. nas.: 33.72 g; Węglow. ogółem: 2177.08 g; Cukry proste: 1692.14 g; Sód: 17662.64 mg; Błonnik: 30.70 g;	Wart. en.: 1471.75 kcal; Białko: 54.41 g; Tłuszcz: 32.22 g; Kw. tł. nas.: 16.42 g; Węglow. ogółem: 252.40 g; Cukry proste: 128.83 g; Sód: 1135.71 mg; Błonnik: 22.19 g;	Wart. en.: 2328.49 kcal; Białko: 89.52 g; Tłuszcz: 51.71 g; Kw. tł. nas.: 25.54 g; Węglow. ogółem: 394.49 g; Cukry proste: 146.84 g; Sód: 2196.02 mg; Błonnik: 35.48 g;	Wart. en.: 2331.37 kcal; Białko: 89.57 g; Tłuszcz: 51.73 g; Kw. tł. nas.: 25.55 g; Węglow. ogółem: 394.82 g; Cukry proste: 147.76 g; Sód: 2195.25 mg; Błonnik: 34.87 g;	Wart. en.: 2158.67 kcal; Białko: 77.25 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nas.: 22.60 g; Węglow. ogółem: 355.34 g; Cukry proste: 130.95 g; Sód: 2040.97 mg; Błonnik: 34.39 g;	Wart. en.: 2073.97 kcal; Białko: 76.76 g; Tłuszcz: 45.34 g; Kw. tł. nas.: 21.93 g; Węglow. ogółem	

		D03 Łatwsotrawna z ogr. łatwoprzysw. wędlow.	D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu - chirurgia	D01 Podstawowa - CZP	D02 Łatwostrawna ginekologia	D01 Podstawowa ZOL	D01 Podstawowa Ginekologia
2026-09-22 wtorek	Śniadanie	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> 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> Połędwica 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	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> Połędwica drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</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> Połędwica 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	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> Rzodkiewka 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	
	II Ś	Jabłko 1 szt	Banany szt 1 szt				
	Obiad	Barszcz czerwony 350 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> Ziemniaki 200 g Zraz schabowy 80 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sos jarzynowy 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> Surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Barszcz czerwony 350 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> Ziemniaki 200 g Zraz schabowy 80 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sos pieczarkowy 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Barszcz czerwony 350 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> Ziemniaki 200 g Zraz schabowy 80 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sos jarzynowy 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SEL</u> Surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Barszcz czerwony 350 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> Ziemniaki 200 g Zraz schabowy 80 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sos pieczarkowy 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml		
	P	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>	Mus owocowy 1 szt				
	Kolacja	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> 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> 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> 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> Ser żółty 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	
	Pn	Kefir 400 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Smoothie 250 ml		Kefir 400 g	Smoothie 250 ml	
		Wart. en.: 2047.17 kcal; Białko: 91.75 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kw. tł. nas.: 33.65 g; Węglow. ogółem: 291.00 g; Cukry proste: 55.05 g; Sód: 2748.34 mg; Blonnik: 40.76 g;	Wart. en.: 1986.38 kcal; Białko: 72.53 g; Tłuszcz: 36.45 g; Kw. tł. nas.: 16.60 g; Węglow. ogółem: 359.45 g; Cukry proste: 135.08 g; Sód: 1652.46 mg; Blonnik: 34.15 g;	Wart. en.: 2416.07 kcal; Białko: 90.06 g; Tłuszcz: 61.76 g; Kw. tł. nas.: 26.22 g; Węglow. ogółem: 393.05 g; Cukry proste: 145.68 g; Sód: 2180.76 mg; Blonnik: 35.14 g;	Wart. en.: 1930.13 kcal; Białko: 84.25 g; Tłuszcz: 43.82 g; Kw. tł. nas.: 21.29 g; Węglow. ogółem: 2175.70 g; Cukry proste: 1718.83 g; Sód: 16721.21 mg; Blonnik: 27.90 g;	Wart. en.: 2416.07 kcal; Białko: 90.06 g; Tłuszcz: 61.76 g; Kw. tł. nas.: 26.22 g; Węglow. ogółem: 393.05 g; Cukry proste: 145.68 g; Sód: 2180.76 mg; Blonnik: 35.14 g;	

	D01- Podstawowa	D02- Łatwostrawna	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D05 - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	D07 - Bogatobiałkowa	P01 Podst 2-3-lata	P01 Podst. 10-18 lat	C02 Łatwostr. cięża i laktacja	D01 Podstawowa - chirurgia	D02 Łatwostrawna - chirurgia	
2026-09-23 środa	Śniadanie	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Parówka 100 g Ketchup 10 g Twarożek z koperkiem 50 g, 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> Parówka 100 g Ketchup 10 g Twarożek z koperkiem 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> Parówka 100 g Ketchup 10 g Twarożek z koperkiem 50 g, 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> Parówka 100 g Ketchup 10 g 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> Parówka 100 g Ketchup 10 g Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 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> Twarożek z koperkiem 50 g, 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> Parówka 100 g Ketchup 10 g Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Ogórek 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> Parówka 100 g Ketchup 10 g Twarożek z koperkiem 50 g, 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> Parówka 100 g Ketchup 10 g Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	
	II Ś	Gruszka szt 1 szt	Jabłko 1 szt	Gruszka szt 1 szt	Jabłko 1 szt			Gruszka szt 1 szt	Jabłko 1 szt	Gruszka szt 1 szt	Jabłko 1 szt
	Obiad	Zupa szpinakowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Makaron 250 g, Zawiera: <u>GLU</u> Pulpet drobiowy 80 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> Sos koperkowy 70 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z buraczków 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa szpinakowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Makaron 250 g, Zawiera: <u>GLU</u> Pulpet drobiowy 80 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> Sos koperkowy 70 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Sałata z oliwą 30 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa szpinakowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Makaron 250 g, Zawiera: <u>GLU</u> Pulpet drobiowy 80 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> Sos koperkowy 70 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Sałata z oliwą 30 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa szpinakowa 150 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Makaron 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> Pulpet drobiowy 60 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> Sos koperkowy 30 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z buraczków 75 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa szpinakowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Makaron 250 g, Zawiera: <u>GLU</u> Pulpet drobiowy 80 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> Sos koperkowy 70 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z buraczków 150 g Woda z cytryną 200 ml					
	P	Sok warzywno-owocowy 1 ml	Serek wiejski 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Sok warzywno-owocowy 1 ml	Serek wiejski 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Budyń 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Budyń 250 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Sok warzywno-owocowy 1 ml			
	Kolacja	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka wp 50 g, Zawiera: <u>GLU, 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> Szynka wp 50 g, Zawiera: <u>GLU, 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 wp 50 g, Zawiera: <u>GLU, 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> Szynka wp 30 g, Zawiera: <u>GLU, 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 wp 50 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml					
Ph	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>										
	Wart. en.: 2085.41 kcal; Białko: 101.52 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nas.: 24.99 g; Węglow. ogółem: 294.92 g; Cukry proste: 36.29 g; Sód: 2276.21 mg; Błonnik: 22.70 g;	Wart. en.: 2144.40 kcal; Białko: 102.13 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nas.: 25.05 g; Węglow. ogółem: 309.16 g; Cukry proste: 47.90 g; Sód: 2276.87 mg; Błonnik: 25.41 g;	Wart. en.: 2106.33 kcal; Białko: 116.37 g; Tłuszcz: 67.67 g; Kw. tł. nas.: 28.87 g; Węglow. ogółem: 272.67 g; Cukry proste: 26.66 g; Sód: 2284.15 mg; Błonnik: 29.15 g;	Wart. en.: 1916.97 kcal; Białko: 91.44 g; Tłuszcz: 39.07 g; Kw. tł. nas.: 17.73 g; Węglow. ogółem: 312.28 g; Cukry proste: 55.79 g; Sód: 1643.88 mg; Błonnik: 25.19 g;	Wart. en.: 2295.63 kcal; Białko: 120.57 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kw. tł. nas.: 28.91 g; Węglow. ogółem: 314.06 g; Cukry proste: 52.81 g; Sód: 2843.75 mg; Błonnik: 25.39 g;	Wart. en.: 1362.18 kcal; Białko: 69.34 g; Tłuszcz: 36.81 g; Kw. tł. nas.: 19.27 g; Węglow. ogółem: 195.86 g; Cukry proste: 58.63 g; Sód: 1269.72 mg; Błonnik: 14.84 g;	Wart. en.: 2617.69 kcal; Białko: 121.36 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kw. tł. nas.: 31.15 g; Węglow. ogółem: 384.94 g; Cukry proste: 81.35 g; Sód: 2969.72 mg; Błonnik: 25.39 g;	Wart. en.: 2445.80 kcal; Białko: 115.09 g; Tłuszcz: 68.07 g; Kw. tł. nas.: 28.83 g; Węglow. ogółem: 357.30 g; Cukry proste: 65.40 g; Sód: 2882.56 mg; Błonnik: 28.05 g;	Wart. en.: 2085.41 kcal; Białko: 101.52 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nas.: 24.99 g; Węglow. ogółem: 294.92 g; Cukry proste: 36.29 g; Sód: 2276.21 mg; Błonnik: 22.70 g;	Wart. en.: 2144.40 kcal; Białko: 102.13 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nas.: 25.05 g; Węglow. ogółem: 309.16 g; Cukry proste: 47.90 g; Sód: 2276.87 mg; Błonnik: 25.41 g;	

	D03 Łatwsotrawna z ogr. łatwoprzysw. wędlow.	D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu - chirurgia	D01 Podstawowa - CZP	D02 Łatwostrawna ginekologia	D01 Podstawowa ZOL	D01 Podstawowa Ginekologia
2026-09-23 środa	Śniadanie	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Parówka 100 g Ketchup 10 g Twarożek z koperkiem 50 g, 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> Dżem porcjowany 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g, 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> 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> Ogórek 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> Parówka 100 g Ketchup 10 g Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Ogórek 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml
	II Ś	Gruszka szt 1 szt	Jabłko 1 szt	Gruszka szt 1 szt	Kefir 400 g	Gruszka szt 1 szt
	Obiad	Zupa szpinakowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Makaron 250 g, Zawiera: <u>GLU</u> Pulpet drobiowy 80 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> Sos koperkowy 70 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z buraczków 150 g Woda z cytryną 200 ml				
	P	Serek wiejski 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Sok warzywno-owocowy 1 ml	Serek wiejski 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Budyń 250 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Sok warzywno-owocowy 1 ml
	Kolacja	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka wp 50 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml				
	Pn	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>				
	Wart. en.: 2106.33 kcal; Białko: 116.37 g; Tłuszcz: 67.67 g; Kw. tł. nas.: 28.87 g; Węglow. ogółem: 272.67 g; Cukry proste: 26.66 g; Sód: 2894.15 mg; Błonnik: 29.15 g;	Wart. en.: 1916.97 kcal; Białko: 91.44 g; Tłuszcz: 39.07 g; Kw. tł. nas.: 17.73 g; Węglow. ogółem: 312.28 g; Cukry proste: 55.79 g; Sód: 1643.88 mg; Błonnik: 25.19 g;	Wart. en.: 2386.81 kcal; Białko: 114.48 g; Tłuszcz: 67.55 g; Kw. tł. nas.: 28.77 g; Węglow. ogółem: 343.06 g; Cukry proste: 53.79 g; Sód: 2881.89 mg; Błonnik: 25.34 g;	Wart. en.: 2175.20 kcal; Białko: 122.97 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nas.: 26.31 g; Węglow. ogółem: 2174.47 g; Cukry proste: 1680.82 g; Sód: 17408.32 mg; Błonnik: 22.79 g;	Wart. en.: 2617.69 kcal; Białko: 121.36 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kw. tł. nas.: 31.15 g; Węglow. ogółem: 384.94 g; Cukry proste: 81.35 g; Sód: 2969.72 mg; Błonnik: 25.39 g;	Wart. en.: 2386.81 kcal; Białko: 114.48 g; Tłuszcz: 67.55 g; Kw. tł. nas.: 28.77 g; Węglow. ogółem: 343.06 g; Cukry proste: 53.79 g; Sód: 2881.89 mg; Błonnik: 25.34 g;

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

	D01- Podstawowa	D02- Łatwostrawna	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D05 - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	D07 - Bogatobiałkowa	P01 Podst 2-3lata	P01 Podst. 10-18 lat	C02 Łatwostr. cięża i laktacja	D01 Podstawowa - chirurgia	D02 Łatwostrawna - chirurgia	
2026-09-24 czwartek	Śniadanie	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Polędwica drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pasta z jaj z zieleniną 50 g, Zawiera: <u>JAJ, GOR</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> Polędwica drobiowa 40 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> Polędwica drobiowa 40 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> Polędwica 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> Polędwica drobiowa 40 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	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> Pasta z jaj z zieleniną 50 g, Zawiera: <u>JAJ, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	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> Polędwica drobiowa 40 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> Polędwica drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pasta z jaj z zieleniną 50 g, Zawiera: <u>JAJ, GOR</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> Polędwica drobiowa 40 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	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	Krupnik 350 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Ziemniaki 200 g Kotlet schabowy 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Fasolka szparagowa gotowana 150 g Woda z cytrvna 200 ml	Krupnik 350 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Ziemniaki 200 g Bitka w sosie 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Fasolka szparagowa gotowana 150 g Woda z cytryną 200 ml				Krupnik 150 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Ziemniaki 80 g Bitka w sosie 80 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Fasolka szparagowa gotowana 75 g Woda z cytrvna 200 ml	Krupnik 350 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Ziemniaki 200 g Bitka w sosie 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Fasolka szparagowa gotowana 150 g Woda z cytryną 200 ml	Krupnik 350 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Ziemniaki 200 g Kotlet schabowy 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Seler gotowany 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytrvna 200 ml	Krupnik 350 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Ziemniaki 200 g Bitka w sosie 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Seler gotowany 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytrvna 200 ml	
	P	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>									
	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> 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> 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> Szynkowa 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> Sałatka ziemniaczana 150 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>					Kanapka z wędliną 50 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u>	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u>				
	Wart. en.: 2396.89 kcal; Białko: 93.48 g; Tłuszcz: 80.64 g; Kw. tł. nas.: 28.78 g; Węglow. ogółem: 339.75 g; Cukry proste: 47.15 g; Sód: 2850.72 mg; Błonnik: 29.86 g;	Wart. en.: 2248.44 kcal; Białko: 90.23 g; Tłuszcz: 68.88 g; Kw. tł. nas.: 27.62 g; Węglow. ogółem: 332.08 g; Cukry proste: 47.22 g; Sód: 2730.75 mg; Błonnik: 29.22 g;	Wart. en.: 2225.94 kcal; Białko: 105.08 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kw. tł. nas.: 31.51 g; Węglow. ogółem: 300.13 g; Cukry proste: 27.37 g; Sód: 3394.75 mg; Błonnik: 37.82 g;	Wart. en.: 2033.09 kcal; Białko: 84.47 g; Tłuszcz: 56.91 g; Kw. tł. nas.: 26.36 g; Węglow. ogółem: 309.78 g; Cukry proste: 47.07 g; Sód: 2516.33 mg; Błonnik: 26.86 g;	Wart. en.: 2275.94 kcal; Białko: 106.48 g; Tłuszcz: 75.13 g; Kw. tł. nas.: 31.47 g; Węglow. ogółem: 308.33 g; Cukry proste: 26.37 g; Sód: 3262.75 mg; Błonnik: 28.42 g;	Wart. en.: 1536.35 kcal; Białko: 59.96 g; Tłuszcz: 51.39 g; Kw. tł. nas.: 23.78 g; Węglow. ogółem: 217.23 g; Cukry proste: 48.47 g; Sód: 1690.56 mg; Błonnik: 16.74 g;	Wart. en.: 2510.64 kcal; Białko: 103.73 g; Tłuszcz: 75.36 g; Kw. tł. nas.: 31.28 g; Węglow. ogółem: 370.03 g; Cukry proste: 62.07 g; Sód: 2870.24 mg; Błonnik: 29.94 g;	Wart. en.: 2384.59 kcal; Białko: 92.17 g; Tłuszcz: 80.71 g; Kw. tł. nas.: 28.76 g; Węglow. ogółem: 339.10 g; Cukry proste: 47.25 g; Sód: 2945.98 mg; Błonnik: 32.48 g;	Wart. en.: 2236.14 kcal; Białko: 88.91 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kw. tł. nas.: 27.60 g; Węglow. ogółem: 331.43 g; Cukry proste: 47.32 g; Sód: 2826.01 mg; Błonnik: 31.84 g;		

2026-09-24 czwartek	Śniadanie	D03 Łatwsotrawna z ogr. łatwoprzysw. wędlow.	D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu - chirurgia	D01 Podstawowa - CZP	D02 Łatwostrawna ginekologia	D01 Podstawowa ZOL	D01 Podstawowa Ginekologia
		Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Półdewica drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pasta z jaj z zieleńiną 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> Półdewica 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	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> Półdewica drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z jaj z zieleńiną 50 g, Zawiera: <u>JAJ, GOR</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> Półdewica 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	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> Półdewica drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pasta z jaj z zieleńiną 50 g, Zawiera: <u>JAJ, GOR</u> Papryka 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	
	II S	Serek wiejski 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Mus owocowy 1 szt				
	Obiad	Krupnik 350 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Ziemniaki 200 g Bitka w sosie 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Seler gotowany 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Krupnik 350 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Ziemniaki 200 g Kotlet schabowy 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Fasolka szparagowa gotowana 150 g Woda z cytryną 200 ml	Krupnik 350 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Ziemniaki 200 g Bitka w sosie 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Seler gotowany 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Krupnik 350 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Ziemniaki 200 g Kotlet schabowy 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Fasolka szparagowa gotowana 150 g Woda z cytryną 200 ml		
	P	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>					
	Kolacja	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> 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> 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> 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> Sałatka ziemniaczana 150 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.: 2213.64 kcal; Białko: 103.76 g; Tłuszcz: 76.00 g; Kw. tł. nas.: 31.49 g; Węglow. ogółem: 299.48 g; Cukry proste: 27.47 g; Sód: 3490.01 mg; Błonnik: 40.44 g;	Wart. en.: 2020.79 kcal; Białko: 83.15 g; Tłuszcz: 56.98 g; Kw. tł. nas.: 26.33 g; Węglow. ogółem: 309.13 g; Cukry proste: 47.17 g; Sód: 2611.59 mg; Błonnik: 29.49 g;	Wart. en.: 2659.09 kcal; Białko: 106.98 g; Tłuszcz: 87.12 g; Kw. tł. nas.: 32.45 g; Węglow. ogółem: 377.70 g; Cukry proste: 62.00 g; Sód: 2990.21 mg; Błonnik: 30.58 g;	Wart. en.: 2020.79 kcal; Białko: 83.15 g; Tłuszcz: 56.98 g; Kw. tł. nas.: 26.33 g; Węglow. ogółem: 309.13 g; Cukry proste: 47.17 g; Sód: 2611.59 mg; Błonnik: 29.49 g;	Wart. en.: 2659.09 kcal; Białko: 106.98 g; Tłuszcz: 87.12 g; Kw. tł. nas.: 32.45 g; Węglow. ogółem: 377.70 g; Cukry proste: 62.00 g; Sód: 2990.21 mg; Błonnik: 30.58 g;	

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

	D01- Podstawowa	D02- Łatwostrawna	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D05 - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	D07 - Bogatobiałkowa	P01 Podst 2-3lata	P01 Podst. 10-18 lat	C02 Łatwostr. cięża i laktacja	D01 Podstawowa - chirurgia	D02 Łatwostrawna - chirurgia	
2026-09-25 piątek	Śniadanie	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser twarogowy 40 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> Ser twarogowy 40 g, Zawiera: <u>MLE</u> Miód 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 40 g, Zawiera: <u>MLE</u> Miód 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 40 g, Zawiera: <u>MLE</u> Miód 1 szt Pomidor 70 g Salata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	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> Ser twarogowy 40 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	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> Ser twarogowy 40 g, Zawiera: <u>MLE</u> Miód 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 40 g, Zawiera: <u>MLE</u> Miód 1 szt Pomidor 70 g Salata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>		
	II Ś	Banany szt 1 szt		Jabłko 1 szt	Banany szt 1 szt						
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Kotlet rybny 80 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, RYB</u> Surówka z kiszonej kapusty 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Pulpet rybny 80 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, RYB</u> Sos koperkowy 70 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z seler a i jabłka 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml			Zupa pomidorowa z ryżem 150 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 80 g Pulpet rybny 60 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, RYB</u> Sos koperkowy 30 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z seler a i jabłka 75 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryna 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Pulpet rybny 80 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, RYB</u> Sos koperkowy 70 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z seler a i jabłka 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Kotlet rybny 80 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, RYB</u> Surówka z kiszonej kapusty 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Pulpet rybny 80 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, RYB</u> Surówka z seler a i jabłka 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryna 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Kotlet rybny 80 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, RYB</u> Surówka z kiszonej kapusty 150 g 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> Salatka jarzynowa 150 g, Zawiera: <u>JAJ, SEL, 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 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> Szynka 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 jarzynowa 150 g, Zawiera: <u>JAJ, SEL, 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> Szynka 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 jarzynowa 150 g, Zawiera: <u>JAJ, SEL, GOR</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml				
	Pn	Kefir 400 g, Zawiera: <u>MLE</u>									
Wydruk	Wart. en.: 2280.11 kcal; Bialko: 91.28 g; Tluszcz: 78.71 g; Kw. tł. nas.: 25.66 g; Węglow. ogółem: 314.48 g; Cukry proste: 87.35 g; Sód: 1847.44 mg; Blonnik: 24.37 g;	Wart. en.: 2197.78 kcal; Bialko: 93.15 g; Tluszcz: 64.07 g; Kw. tł. nas.: 24.70 g; Węglow. ogółem: 326.89 g; Cukry proste: 89.93 g; Sód: 1602.05 mg; Blonnik: 27.97 g;	Wart. en.: 1846.19 kcal; Bialko: 93.20 g; Tluszcz: 61.22 g; Kw. tł. nas.: 30.09 g; Węglow. ogółem: 247.38 g; Cukry proste: 53.45 g; Sód: 2097.42 mg; Blonnik: 23.98 g;	Wart. en.: 2007.17 kcal; Bialko: 97.09 g; Tluszcz: 48.84 g; Kw. tł. nas.: 23.76 g; Węglow. ogółem: 307.24 g; Cukry proste: 82.87 g; Sód: 1736.00 mg; Blonnik: 23.53 g;	Wart. en.: 2197.78 kcal; Bialko: 93.15 g; Tluszcz: 64.07 g; Kw. tł. nas.: 24.70 g; Węglow. ogółem: 326.89 g; Cukry proste: 89.93 g; Sód: 1602.05 mg; Blonnik: 27.97 g;	Wart. en.: 1503.28 kcal; Bialko: 85.88 g; Tluszcz: 45.90 g; Kw. tł. nas.: 24.37 g; Węglow. ogółem: 194.22 g; Cukry proste: 79.84 g; Sód: 1259.62 mg; Blonnik: 13.71 g;	Wart. en.: 2499.98 kcal; Bialko: 108.15 g; Tluszcz: 71.11 g; Kw. tł. nas.: 28.49 g; Węglow. ogółem: 372.31 g; Cukry proste: 104.75 g; Sód: 1747.74 mg; Blonnik: 29.01 g;	Wart. en.: 2280.11 kcal; Bialko: 91.28 g; Tluszcz: 78.71 g; Kw. tł. nas.: 25.66 g; Węglow. ogółem: 314.48 g; Cukry proste: 87.35 g; Sód: 1847.44 mg; Blonnik: 24.37 g;	Wart. en.: 2197.78 kcal; Bialko: 93.15 g; Tluszcz: 64.07 g; Kw. tł. nas.: 24.70 g; Węglow. ogółem: 326.89 g; Cukry proste: 89.93 g; Sód: 1602.05 mg; Blonnik: 27.97 g;	Wart. en.: 2197.78 kcal; Bialko: 93.15 g; Tluszcz: 64.07 g; Kw. tł. nas.: 24.70 g; Węglow. ogółem: 326.89 g; Cukry proste: 89.93 g; Sód: 1602.05 mg; Blonnik: 27.97 g;	

		D03 Łatwsotrawna z ogr. łatwoprzysw. wędlow.	D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu - chirurgia	D01 Podstawowa - CZP	D02 Łatwostrawna ginekologia	D01 Podstawowa ZOL	D01 Podstawowa Ginekologia
2026-09-25 piątek	Śniadanie	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Ser twarogowy 40 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 40 g, Zawiera: <u>MLE</u> Miód 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	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> Ser twarogowy 40 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u> Miód 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 40 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	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> Ser twarogowy 40 g, Zawiera: <u>MLE</u> Miód 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	
	II Ś	Jabłko 1 szt	Banany szt 1 szt				
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Pulpet rybny 80 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, RYB</u> Sos koperkowy 70 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Pulpet rybny 80 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, RYB</u> Surówka z kiszanej kapusty 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Pulpet rybny 80 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, RYB</u> Sos koperkowy 70 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Pulpet rybny 80 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, RYB</u> Surówka z kiszanej kapusty 150 g Woda z cytryną 200 ml		
	P	Serek homogenizowany naturalny 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Serek homogenizowany 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Serek homogenizowany naturalny 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1 szt	Serek homogenizowany 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	
	Kolacja	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka 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> Szynka 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> Salatka 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> Szynka 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> Salatka jarzynowa 150 g, Zawiera: <u>JAJ, SEL, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	
	Pn	Kefir 400 g, Zawiera: <u>MLE</u>					
		Wart. en.: 1846.19 kcal; Białko: 93.20 g; Tłuszcz: 61.22 g; Kw. tł. nas.: 30.09 g; Węglow. ogółem: 247.38 g; Cukry proste: 53.45 g; Sód: 1736.00 mg; Błonnik: 23.98 g;	Wart. en.: 2007.17 kcal; Białko: 97.09 g; Tłuszcz: 48.84 g; Kw. tł. nas.: 23.76 g; Węglow. ogółem: 307.24 g; Cukry proste: 82.87 g; Sód: 1736.00 mg; Błonnik: 23.98 g;	Wart. en.: 2582.21 kcal; Białko: 106.29 g; Tłuszcz: 85.75 g; Kw. tł. nas.: 29.45 g; Węglow. ogółem: 359.89 g; Cukry proste: 102.17 g; Sód: 1994.63 mg; Błonnik: 25.41 g;	Wart. en.: 1933.42 kcal; Białko: 90.87 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kw. tł. nas.: 29.79 g; Węglow. ogółem: 271.91 g; Cukry proste: 66.02 g; Sód: 1744.75 mg; Błonnik: 23.53 g;	Wart. en.: 2582.31 kcal; Białko: 106.28 g; Tłuszcz: 85.75 g; Kw. tł. nas.: 29.45 g; Węglow. ogółem: 359.90 g; Cukry proste: 102.17 g; Sód: 1993.13 mg; Błonnik: 25.41 g;	
Wydruk: 2026-09-25 12:07:59		Jadłospisy tygodniowy_posilki_w_wersjach_fr3					

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

	D01- Podstawowa	D02- Łatwostrawna	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D05 - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	D07 - Bogatobiałkowa	P01 Podst 2-3-lata	P01 Podst. 10-18 lat	C02 Łatwostr. cięża i laktacja	D01 Podstawowa - chirurgia	D02 Łatwostrawna - chirurgia
2026-09-26 sobota	Śniadanie	Chleb mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Paszтет 50 g, Zawiera: <u>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> Paszтет 50 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> Polędwica drobiowa 50 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> Paszтет 50 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	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> Serek nat. Haga 2 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml	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> Paszтет 50 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>MLE</u> Masło 10g 1 szt, 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>MLE</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 200 ml
	II ś	Biszkopty 30 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>	Jabłko 1 szt	Biszkopty 30 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>						
	Obiad	Zupa selerowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Makaron 250 g, Zawiera: <u>GLU</u> Sos truskawkowy 70 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa selerowa 150 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Makaron razowy z brokulem 300 g, Zawiera: <u>GLU</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa selerowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Makaron 250 g, Zawiera: <u>GLU</u> Sos truskawkowy 70 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa selerowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Makaron 250 g, Zawiera: <u>GLU</u> Filet z kurczaka w sosie 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z buraczków 150 g Woda z cytryna 200 ml	Zupa selerowa 150 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Makaron 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> Sos truskawkowy 50 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa selerowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Makaron 250 g, Zawiera: <u>GLU</u> Sos truskawkowy 70 g Woda z cytryną 200 ml			
	P	Bułka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u>	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u>	Bułka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, 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> 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> 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> 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> 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> 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> 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	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	Smoothie 250 ml		Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Smoothie 250 ml	Jogurt naturalny 150 1 szt	Smoothie 250 ml				
Wydruk	Wart. en.: 2328.71 kcal; Białko: 70.75 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nas.: 27.67 g; Węglow. ogółem: 390.30 g; Cukry proste: 87.63 g; Sód: 2351.27 mg; Błonnik: 30.71 g	Wart. en.: 2331.59 kcal; Białko: 70.80 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nas.: 27.67 g; Węglow. ogółem: 390.62 g; Cukry proste: 88.55 g; Sód: 2350.50 mg; Błonnik: 30.10 g	Wart. en.: 1809.94 kcal; Białko: 64.73 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kw. tł. nas.: 28.04 g; Węglow. ogółem: 273.62 g; Cukry proste: 29.43 g; Sód: 2222.13 mg; Błonnik: 32.79 g	Wart. en.: 2187.49 kcal; Białko: 69.44 g; Tłuszcz: 46.88 g; Kw. tł. nas.: 22.32 g; Węglow. ogółem: 387.07 g; Cukry proste: 88.35 g; Sód: 2480.74 mg; Błonnik: 29.90 g	Wart. en.: 2444.47 kcal; Białko: 101.46 g; Tłuszcz: 74.63 g; Kw. tł. nas.: 30.43 g; Węglow. ogółem: 355.32 g; Cukry proste: 46.75 g; Sód: 2504.86 mg; Błonnik: 27.06 g	Wart. en.: 1753.88 kcal; Białko: 55.30 g; Tłuszcz: 45.52 g; Kw. tł. nas.: 23.11 g; Węglow. ogółem: 291.76 g; Cukry proste: 89.56 g; Sód: 1916.82 mg; Błonnik: 22.29 g	Wart. en.: 2590.01 kcal; Białko: 83.56 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nas.: 31.29 g; Węglow. ogółem: 428.01 g; Cukry proste: 102.36 g; Sód: 2491.06 mg; Błonnik: 31.19 g	Wart. en.: 2592.89 kcal; Białko: 83.61 g; Tłuszcz: 67.12 g; Kw. tł. nas.: 31.30 g; Węglow. ogółem: 428.33 g; Cukry proste: 103.28 g; Sód: 2490.29 mg; Błonnik: 30.58 g	Wart. en.: 2328.71 kcal; Białko: 70.75 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nas.: 27.67 g; Węglow. ogółem: 390.30 g; Cukry proste: 87.63 g; Sód: 2351.27 mg; Błonnik: 30.71 g	Wart. en.: 2331.59 kcal; Białko: 70.80 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nas.: 27.67 g; Węglow. ogółem: 390.62 g; Cukry proste: 88.55 g; Sód: 2350.50 mg; Błonnik: 30.10 g

2026-09-26 sobota	Śniadanie	D03 Łatwsotrawna z ogr. łatwoprzysw. wędlow.	D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu - chirurgia	D01 Podstawowa - CZP	D02 Łatwostrawna ginekologia	D01 Podstawowa ZOL	D01 Podstawowa Ginekologia
		Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Paszтет 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 mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Połędwica drobiowa 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 mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Paszтет 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 mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Połędwica drobiowa 50 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	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> Paszтет 50 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	
	II ś	Jabłko 1 szt	Biszkopty 30 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>		Kisiel 250 g	Biszkopty 30 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE, SEZ</u>	
	Obiad	Zupa selerowa 150 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Makaron razowy z brokulem 300 g, Zawiera: <u>GLU</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa selerowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Makaron 250 g, Zawiera: <u>GLU</u> Sos truskawkowy 70 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa selerowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Makaron 250 g, Zawiera: <u>GLU</u> Surówka z buraczków 150 g Filet z kurczaka w sosie 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Woda z cytryna 200 ml	Zupa selerowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Makaron 250 g, Zawiera: <u>GLU</u> Sos truskawkowy 70 g Woda z cytryną 200 ml		
		Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u>	Bułka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u>				
	Kolacja	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Połędwica wp 50 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> 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> 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> 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> Rzodkiewka 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	
		Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Smoothie 250 ml		Jogurt naturalny 150 1 szt	Smoothie 250 ml	
		Wart. en.: 1809.94 kcal; Białko: 64.73 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kw. tł. nas.: 28.04 g; Węglow. ogółem: 273.62 g; Cukry proste: 29.43 g; Sód: 2222.13 mg; Błonnik: 22.79 g;	Wart. en.: 2187.49 kcal; Białko: 69.44 g; Tłuszcz: 46.88 g; Kw. tł. nas.: 22.32 g; Węglow. ogółem: 387.07 g; Cukry proste: 88.35 g; Sód: 2480.74 mg; Błonnik: 29.90 g;	Wart. en.: 2328.71 kcal; Białko: 70.75 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nas.: 27.67 g; Węglow. ogółem: 390.30 g; Cukry proste: 87.63 g; Sód: 2351.27 mg; Błonnik: 30.71 g;	Wart. en.: 2280.87 kcal; Białko: 97.70 g; Tłuszcz: 57.48 g; Kw. tł. nas.: 24.66 g; Węglow. ogółem: 356.53 g; Cukry proste: 55.61 g; Sód: 2570.00 mg; Błonnik: 26.50 g;	Wart. en.: 2590.01 kcal; Białko: 83.56 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nas.: 31.29 g; Węglow. ogółem: 428.01 g; Cukry proste: 102.36 g; Sód: 2491.06 mg; Błonnik: 31.19 g;	
	Wydruk	Jadłospis 2.26					

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

		D01- Podstawowa	D02- Łatwostrawna	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D05 - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	D07 - Bogatobiałkowa	P01 Podst 2-3lata	P01 Podst. 10-18 lat	C02 Łatwostr. cięża i laktacja	D01 Podstawowa - chirurgia	D02 Łatwostrawna - chirurgia
2026-09-27 niedziela	Śniadanie	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 Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>		Chleb razowy 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 Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</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 Salata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>		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> Serek nat. Haga 2 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	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> Szynka drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</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> Szynka drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Salata 5 g Kawa zbożowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU</u>	
	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	Rosół z makaronem 350 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Ryż 200 g Gulasz drobiowy 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 Gulasz drobiowy 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 200 g Gulasz drobiowy 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z marchewki i jabłka 150 g Woda z cytryną 200 ml		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ryż 200 g Gulasz drobiowy 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z marchewki i jabłka 150 g Woda z cytryną 200 ml	
	P	Sok pomidorowy 330 ml	Serek wiejski 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Sok pomidorowy 330 ml	Serek wiejski 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Kisiel 250 g			Sok pomidorowy 330 ml		
	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, 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 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> 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> Pasta z jaj z zieleniną 50 g, Zawiera: <u>JAJ, 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> 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> Pasta z jaj z zieleniną 50 g, Zawiera: <u>JAJ, 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	Kefir 400 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Mus owocowy 1 szt						
	Wart. en.: 1831.06 kcal; Białko: 80.01 g; Tłuszcz: 43.51 g; Kw. tł. nas.: 17.33 g; Węglow. ogółem: 290.89 g; Cukry proste: 62.24 g; Sód: 2209.70 mg; Błonnik: 22.58 g;	Wart. en.: 1947.66 kcal; Białko: 106.72 g; Tłuszcz: 58.65 g; Kw. tł. nas.: 26.28 g; Węglow. ogółem: 262.20 g; Cukry proste: 48.26 g; Sód: 2412.80 mg; Błonnik: 27.10 g;	Wart. en.: 1790.95 kcal; Białko: 84.19 g; Tłuszcz: 37.23 g; Kw. tł. nas.: 16.32 g; Węglow. ogółem: 290.84 g; Cukry proste: 62.16 g; Sód: 2386.02 mg; Błonnik: 22.54 g;	Wart. en.: 1999.16 kcal; Białko: 107.22 g; Tłuszcz: 57.10 g; Kw. tł. nas.: 25.77 g; Węglow. ogółem: 273.40 g; Cukry proste: 49.21 g; Sód: 2256.80 mg; Błonnik: 18.15 g;	Wart. en.: 1294.95 kcal; Białko: 57.93 g; Tłuszcz: 32.39 g; Kw. tł. nas.: 16.75 g; Węglow. ogółem: 198.75 g; Cukry proste: 72.24 g; Sód: 1037.18 mg; Błonnik: 11.67 g;	Wart. en.: 2148.76 kcal; Białko: 91.20 g; Tłuszcz: 51.01 g; Kw. tł. nas.: 21.11 g; Węglow. ogółem: 341.65 g; Cukry proste: 87.74 g; Sód: 1737.18 mg; Błonnik: 21.05 g;	Wart. en.: 2096.86 kcal; Białko: 93.78 g; Tłuszcz: 51.67 g; Kw. tł. nas.: 21.27 g; Węglow. ogółem: 326.38 g; Cukry proste: 77.21 g; Sód: 2350.08 mg; Błonnik: 24.65 g;		Wart. en.: 1827.70 kcal; Białko: 79.28 g; Tłuszcz: 43.00 g; Kw. tł. nas.: 17.28 g; Węglow. ogółem: 292.23 g; Cukry proste: 66.46 g; Sód: 2221.51 mg; Błonnik: 23.17 g;		

		D03 Łatwsotrawna z ogr. łatwoprzysw. wędlow.	D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu - chirurgia	D01 Podstawowa - CZP	D02 Łatwostrawna ginekologia	D01 Podstawowa ZOL	D01 Podstawowa Ginekologia
2026-09-27 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szyńka 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 mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szyńka 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 mazowiecki 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szyńka 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> Szyńka 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>	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> Szyńka 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>	
	II ś	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Jogurt owocowy 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>				
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ryż 200 g Gulasz drobiowy 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 200 g Gulasz drobiowy 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 200 g Gulasz drobiowy 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 200 g Gulasz drobiowy 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 200 g Gulasz drobiowy 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z marchewki i jabłka 150 g Woda z cytryną 200 ml	
	P	Serek wiejski 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Sok pomidorowy 330 ml		Kisiel 250 g		Sok pomidorowy 330 ml
	Kolacja	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, 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> 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> 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> 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> Pasta z jaj z zieleniną 50 g, Zawiera: <u>JAJ, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	
	Pn	Kefir 400 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Mus owocowy 1 szt				
		Wart. en.: 1944.30 kcal; Białko: 105.99 g; Tłuszcz: 58.14 g; Kw. tł. nas.: 26.23 g; Węglow. ogółem: 263.54 g; Cukry proste: 52.48 g; Sód: 2424.61 mg; Błonnik: 27.69 g;	Wart. en.: 1787.59 kcal; Białko: 83.46 g; Tłuszcz: 36.72 g; Kw. tł. nas.: 16.27 g; Węglow. ogółem: 292.18 g; Cukry proste: 66.37 g; Sód: 2397.83 mg; Błonnik: 23.12 g;	Wart. en.: 1830.96 kcal; Białko: 80.02 g; Tłuszcz: 43.51 g; Kw. tł. nas.: 17.33 g; Węglow. ogółem: 290.88 g; Cukry proste: 62.24 g; Sód: 2211.20 mg; Błonnik: 22.58 g;	Wart. en.: 1842.85 kcal; Białko: 81.61 g; Tłuszcz: 36.57 g; Kw. tł. nas.: 16.15 g; Węglow. ogółem: 306.11 g; Cukry proste: 72.69 g; Sód: 1773.12 mg; Błonnik: 18.94 g;	Wart. en.: 2035.56 kcal; Białko: 89.37 g; Tłuszcz: 50.63 g; Kw. tł. nas.: 21.01 g; Węglow. ogółem: 316.71 g; Cukry proste: 88.14 g; Sód: 1745.42 mg; Błonnik: 22.11 g;	Wart. en.: 2096.86 kcal; Białko: 93.78 g; Tłuszcz: 51.67 g; Kw. tł. nas.: 21.27 g; Węglow. ogółem: 326.38 g; Cukry proste: 77.21 g; Sód: 2350.08 mg; Błonnik: 24.65 g;

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

		D01- Podstawowa	D02- Łatwostrawna	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D05 - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	D07 - Bogatobiałkowa	P01 Podst 2-3-lata	P01 Podst. 10-18 lat	C02 Łatwostr. cięża i laktacja	D01 Podstawowa - chirurgia	D02 Łatwostrawna - chirurgia	
2026-09-28 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> 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> 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> 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 Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	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> Dżem porcjowany 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	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> 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 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 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 Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml		
	II ś	Herbatniki 1 szt, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>	Serek wiejski 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Herbatniki 1 szt, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>	Serek wiejski 150 g	Herbatniki 1 szt, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>						
	Obiad	Zupa grysikowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Spaghetti 250 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Woda z cytryną 200 ml					Zupa grysikowa 150 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Spaghetti 100 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa grysikowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Spaghetti 250 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Woda z cytryną 200 ml				
	P	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>										
	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 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 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 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka 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> Ser żółty 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml					
Pn	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u>											
	Wart. en.: 2230.47 kcal; Białko: 89.15 g; Tłuszcz: 75.02 g; Kw. tł. nas.: 33.45 g; Węglow. ogółem: 310.84 g; Cukry proste: 30.39 g; Sód: 2113.02 mg; Błonnik: 22.06 g;	Wart. en.: 2274.60 kcal; Białko: 111.94 g; Tłuszcz: 78.27 g; Kw. tł. nas.: 37.22 g; Węglow. ogółem: 300.89 g; Cukry proste: 31.87 g; Sód: 47445.42 mg; Błonnik: 30.15 g;	Wart. en.: 2121.87 kcal; Białko: 82.78 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nas.: 27.21 g; Węglow. ogółem: 315.59 g; Cukry proste: 30.34 g; Sód: 38288.02 mg; Błonnik: 22.06 g;	Wart. en.: 2325.35 kcal; Białko: 106.93 g; Tłuszcz: 76.35 g; Kw. tł. nas.: 36.71 g; Węglow. ogółem: 803.37 g; Cukry proste: 525.22 g; Sód: 59109.67 mg; Błonnik: 20.95 g;	Wart. en.: 1442.04 kcal; Białko: 61.02 g; Tłuszcz: 55.51 g; Kw. tł. nas.: 26.10 g; Węglow. ogółem: 181.31 g; Cukry proste: 23.35 g; Sód: 1617.11 mg; Błonnik: 13.77 g;	Wart. en.: 2491.77 kcal; Białko: 101.96 g; Tłuszcz: 81.41 g; Kw. tł. nas.: 37.07 g; Węglow. ogółem: 348.55 g; Cukry proste: 45.12 g; Sód: 2252.80 mg; Błonnik: 22.54 g;	Wart. en.: 2230.47 kcal; Białko: 89.15 g; Tłuszcz: 75.02 g; Kw. tł. nas.: 33.45 g; Węglow. ogółem: 310.84 g; Cukry proste: 30.39 g; Sód: 2113.02 mg; Błonnik: 22.06 g;					

		D03 Łatwsotrawna z ogr. łatwoprzysw. wędlow.	D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu - chirurgia	D01 Podstawowa - CZP	D02 Łatwostrawna ginekologia	D01 Podstawowa ZOL	D01 Podstawowa Ginekologia
2026-09-28 poniedziałek	Śniadanie	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 wp 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> Twarożek z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Dżem porcjowany 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	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> 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	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> Dżem porcjowany 1 szt Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	
	II S	Serek wiejski 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Herbatniki 1 szt, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>	Serek wiejski 150 g	Herbatniki 1 szt, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>		
	Obiad	Zupa grysikowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Spaghetti 250 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Woda z cytryną 200 ml			Zupa grysikowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Ziemniaki 200 g Filet z kurczaka w sosie 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Sałata z jogurtem 30 g, Zawiera: <u>MLE</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa grysikowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Spaghetti 250 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	
	P	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>					
	Kolacja	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> Szynka 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> 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> Szynka 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> Ser żółty 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	
	Pn	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u>					
		Wart. en.: 2274.60 kcal; Białko: 111.94 g; Tłuszcz: 78.27 g; Kw. tł. nas.: 37.22 g; Węglow. ogółem: 295.94 g; Cukry proste: 26.92 g; Sód: 2994.42 mg; Błonnik: 30.15 g;	Wart. en.: 2127.63 kcal; Białko: 83.46 g; Tłuszcz: 66.12 g; Kw. tł. nas.: 27.22 g; Węglow. ogółem: 310.79 g; Cukry proste: 30.34 g; Sód: 2033.14 mg; Błonnik: 22.06 g;	Wart. en.: 2491.77 kcal; Białko: 101.96 g; Tłuszcz: 81.41 g; Kw. tł. nas.: 37.07 g; Węglow. ogółem: 348.55 g; Cukry proste: 45.12 g; Sód: 2252.80 mg; Błonnik: 22.54 g;	Wart. en.: 1983.17 kcal; Białko: 101.92 g; Tłuszcz: 55.85 g; Kw. tł. nas.: 27.70 g; Węglow. ogółem: 769.60 g; Cukry proste: 515.40 g; Sód: 59076.26 mg; Błonnik: 21.96 g;	Wart. en.: 2491.77 kcal; Białko: 101.96 g; Tłuszcz: 81.41 g; Kw. tł. nas.: 37.07 g; Węglow. ogółem: 348.55 g; Cukry proste: 45.12 g; Sód: 2252.80 mg; Błonnik: 22.54 g;	

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

	D01- Podstawowa	D02- Łatwostrawna	D03 - Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D05 - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	D07 - Bogatobiałkowa	P01 Podst 2-3lata	P01 Podst. 10-18 lat	C02 Łatwostr. cięża i laktacja	D01 Podstawowa - chirurgia	D02 Łatwostrawna - chirurgia	
2026-09-29 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 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> 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	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> 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	Ryż na mleku 350 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> Ogórek 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	
	II Ś	Banany szt 1 szt		Jabłko 1 szt	Banany szt 1 szt						
	Obiad	Zupa brokułowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Fasolka po bretońsku 300 g, Zawiera: <u>SEL</u> Bułka kajzerka 1 szt, Zawiera: <u>GLU</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa brokułowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Kasza bulgur 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z warzyw i jabłka 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml			Zupa brokułowa 150 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Kasza bulgur 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> Gulasz wieprzowy 80 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z warzyw i jabłka 75 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytrvna 200 ml	Zupa brokułowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Kasza bulgur 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z warzyw i jabłka 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml		Zupa ziemniaczana 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Fasolka po bretońsku 300 g, Zawiera: <u>SEL</u> Bułka kajzerka 1 szt, Zawiera: <u>GLU</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Kasza bulgur 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z warzyw i jabłka 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytrvna 200 ml	
	P	Mus owocowy 1 szt		Serek wiejski 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Mus owocowy 1 szt	Serek wiejski 150 g	Mus owocowy 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 Sałata 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> 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 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> Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, MLE, 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> Połędwica 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> Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml				
Pn	Kefir 400 g, Zawiera: <u>MLE</u>										
	Wart. en.: 2379.65 kcal; Białko: 102.81 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kw. tł. nas.: 28.60 g; Węglow. ogółem: 342.13 g; Cukry proste: 83.70 g; Sód: 2464.58 mg; Błonnik: 34.62 g;	Wart. en.: 2340.11 kcal; Białko: 93.39 g; Tłuszcz: 76.00 g; Kw. tł. nas.: 30.26 g; Węglow. ogółem: 335.75 g; Cukry proste: 90.84 g; Sód: 1857.17 mg; Błonnik: 29.11 g;	Wart. en.: 2245.90 kcal; Białko: 107.24 g; Tłuszcz: 83.04 g; Kw. tł. nas.: 34.03 g; Węglow. ogółem: 286.45 g; Cukry proste: 56.43 g; Sód: 2523.62 mg; Błonnik: 37.24 g;	Wart. en.: 2104.37 kcal; Białko: 87.49 g; Tłuszcz: 55.10 g; Kw. tł. nas.: 23.12 g; Węglow. ogółem: 329.66 g; Cukry proste: 89.41 g; Sód: 1892.99 mg; Błonnik: 28.87 g;	Wart. en.: 2367.61 kcal; Białko: 109.64 g; Tłuszcz: 82.25 g; Kw. tł. nas.: 34.11 g; Węglow. ogółem: 802.05 g; Cukry proste: 560.04 g; Sód: 58819.17 mg; Błonnik: 28.31 g;	Wart. en.: 1475.11 kcal; Białko: 62.71 g; Tłuszcz: 44.58 g; Kw. tł. nas.: 21.82 g; Węglow. ogółem: 2951.90 g; Cukry proste: 141.30 g; Sód: 20526.71 mg; Błonnik: 199.42 g;	Wart. en.: 2592.07 kcal; Białko: 105.42 g; Tłuszcz: 82.14 g; Kw. tł. nas.: 33.86 g; Węglow. ogółem: 373.13 g; Cukry proste: 104.61 g; Sód: 1999.37 mg; Błonnik: 29.32 g;	Wart. en.: 2596.31 kcal; Białko: 105.60 g; Tłuszcz: 82.21 g; Kw. tł. nas.: 33.88 g; Węglow. ogółem: 374.12 g; Cukry proste: 105.60 g; Sód: 1997.85 mg; Błonnik: 29.83 g;	Wart. en.: 2426.81 kcal; Białko: 102.69 g; Tłuszcz: 74.57 g; Kw. tł. nas.: 28.61 g; Węglow. ogółem: 353.93 g; Cukry proste: 82.40 g; Sód: 2463.24 mg; Błonnik: 33.84 g;	Wart. en.: 2387.27 kcal; Białko: 93.27 g; Tłuszcz: 75.92 g; Kw. tł. nas.: 30.26 g; Węglow. ogółem: 347.55 g; Cukry proste: 89.53 g; Sód: 1855.83 mg; Błonnik: 28.33 g;	

2026-09-29 wtorek	Śniadanie	D03 Łatwsotrawna z ogr. łatwoprzysw. wędlow.	D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu - chirurgia	D01 Podstawowa - CZP	D02 Łatwostrawna ginekologia	D01 Podstawowa ZOL	D01 Podstawowa Ginekologia
		Chleb razowy 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Paszтет 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 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	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> Paszтет 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 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	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> Paszтет 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'S	Jabłko 1 szt	Banany szt 1 szt				
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Kasza bulgur 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z warzyw i jabłka 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa brokułowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Fasolka po bretońsku 300 g, Zawiera: <u>SEL</u> Bułka kajzerka 1 szt, Zawiera: <u>GLU</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa brokułowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z warzyw i jabłka 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa brokułowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Fasolka po bretońsku 300 g, Zawiera: <u>SEL</u> Bułka kajzerka 1 szt, Zawiera: <u>GLU</u> Woda z cytryną 200 ml		
	P	Serek wiejski 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Mus owocowy 1 szt				
	Kolacja	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> 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 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> Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, MLE, 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> Połędwica 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> Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70 g, Zawiera: <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	
	Pn	Kefir 400 g, Zawiera: <u>MLE</u>					
		Wart. en.: 2293.06 kcal; Białko: 107.12 g; Tłuszcz: 82.96 g; Kw. tł. nas.: 34.03 g; Węglow. ogółem: 298.25 g; Cukry proste: 55.12 g; Sód: 2522.28 mg; Błonnik: 36.46 g;	Wart. en.: 2151.53 kcal; Białko: 87.38 g; Tłuszcz: 55.01 g; Kw. tł. nas.: 23.12 g; Węglow. ogółem: 341.46 g; Cukry proste: 88.10 g; Sód: 1891.65 mg; Błonnik: 28.08 g;	Wart. en.: 2635.85 kcal; Białko: 115.02 g; Tłuszcz: 80.86 g; Kw. tł. nas.: 32.22 g; Węglow. ogółem: 380.50 g; Cukry proste: 98.46 g; Sód: 2605.26 mg; Błonnik: 35.34 g;	Wart. en.: 1998.37 kcal; Białko: 85.51 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw. tł. nas.: 22.83 g; Węglow. ogółem: 307.83 g; Cukry proste: 89.57 g; Sód: 1898.93 mg; Błonnik: 26.89 g;	Wart. en.: 2486.06 kcal; Białko: 103.44 g; Tłuszcz: 80.56 g; Kw. tł. nas.: 33.57 g; Węglow. ogółem: 351.30 g; Cukry proste: 104.77 g; Sód: 2005.32 mg; Błonnik: 27.34 g;	Wart. en.: 2635.85 kcal; Białko: 115.02 g; Tłuszcz: 80.86 g; Kw. tł. nas.: 32.22 g; Węglow. ogółem: 380.50 g; Cukry proste: 98.46 g; Sód: 2605.26 mg; Błonnik: 35.34 g;

Wydrukował: agata.kaminska, Data i godzina wydruku: 2026-09-18 12:07:59

2026-09-30 środa	Śniadanie	D03 Łatwsotrawna z ogr. łatwoprzysw. wędlow.	D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu - chirurgia	D01 Podstawowa - CZP	D02 Łatwostrawna ginekologia	D01 Podstawowa ZOL	D01 Podstawowa Ginekologia
		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> Połędwica drobiowa 40 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> Jajko gotowane 1 szt, Zawiera: <u>JAJ</u> Połędwica drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</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> Jajko gotowane 1 szt, Zawiera: <u>JAJ</u> Połędwica drobiowa 40 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> Serek nat. Haga 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Połędwica drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</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> Jajko gotowane 1 szt, Zawiera: <u>JAJ</u> Połędwica drobiowa 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	
	II ś	Jabłko 1 szt	Gruszka szt 1 szt	Jabłko 1 szt	Gruszka szt 1 szt		
	Obiad	Zupa grysikowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Ziemniaki 200 g Pulpet mięsno-ryżowy 80 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> Sos pomidorowy 70 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Barszcz biały 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Gołąbki w sosie pomidorowym 300 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> Surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Zupa grysikowa 350 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Ziemniaki 200 g Pulpet mięsno-ryżowy 80 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> Sos pomidorowy 70 g, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml	Barszcz biały 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki 200 g Gołąbki w sosie pomidorowym 300 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> Surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Woda z cytryną 200 ml		
	P	Kanapka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u>	Bułka z wędliną 80 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u>				
	Kolacja	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> 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> Salatka makaronowa z brokulem 150 g, Zawiera: <u>GLU, 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> 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> Salatka makaronowa z brokulem 150 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SOJ, GOR</u> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 200 ml	
	Pn	Jogurt naturalny 150 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>					
		Wart. en.: 2071.63 kcal; Białko: 83.64 g; Tłuszcz: 58.19 g; Kw. tł. nas.: 27.00 g; Węglow. ogółem: 323.76 g; Cukry proste: 42.70 g; Sód: 2291.65 mg; Błonnik: 40.31 g.	Wart. en.: 2240.59 kcal; Białko: 90.13 g; Tłuszcz: 63.25 g; Kw. tł. nas.: 28.46 g; Węglow. ogółem: 343.34 g; Cukry proste: 41.87 g; Sód: 2306.37 mg; Błonnik: 36.79 g.	Wart. en.: 2726.89 kcal; Białko: 113.81 g; Tłuszcz: 82.73 g; Kw. tł. nas.: 34.56 g; Węglow. ogółem: 400.02 g; Cukry proste: 52.53 g; Sód: 3060.93 mg; Błonnik: 35.31 g.	Wart. en.: 2193.03 kcal; Białko: 87.06 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kw. tł. nas.: 27.43 g; Węglow. ogółem: 343.67 g; Cukry proste: 42.41 g; Sód: 2243.35 mg; Błonnik: 30.70 g.	Wart. en.: 2726.89 kcal; Białko: 113.81 g; Tłuszcz: 82.73 g; Kw. tł. nas.: 34.56 g; Węglow. ogółem: 400.02 g; Cukry proste: 52.53 g; Sód: 3060.93 mg; Błonnik: 35.31 g.	
	Wydruk	Jadłospisy					

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,