Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-18 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	2. kolacja	SUMA
2026-05-18 poniedziałek	Medical_Dieta podstawowa	KEFIR 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 80 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER***) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (pieczarki, marchew, seler, pietruszka, makaron, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) WIEPRZOWINA PO WĘGIERSKU DUSZONA (pokrojona w kostę) (łopatka wp., papryka konserwowa, cebula, mąka, przecier pomidorowy) 150 g (***GLUTEN***) KASZA GRYCZANA GOTOWANA 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej rzepakowy, musztarda) 200 g (***SELER, GORCZYCA***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g (***MLEKO***) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzyca, zielona pietruszka) 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 322.8** **Białko ogółem [g] 102.8** **Tłuszcz [g] 86.4** **Węglowodany ogółem [g] 305.3** **Sód [mg] 3 460.1** **Błonnik pokarmowy [g] 39.5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34.5** **suma cukrów prostych [g] 28.8**
	Medical_Dieta cukrzycowa	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 80 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER***) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt KEFIR 1 szt (***MLEKO***)	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (***MLEKO***)	ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (pieczarki, marchew, seler, pietruszka, makaron, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) WIEPRZOWINA PO WĘGIERSKU DUSZONA (pokrojona w kostę) (łopatka wp., papryka konserwowa, cebula, mąka, przecier pomidorowy) 150 g (***GLUTEN***) KASZA GRYCZANA GOTOWANA 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA b/cukru (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej rzepakowy, musztarda,ksylitol) 200 g (***SELER, GORCZYCA***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g (***MLEKO***) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzyca, zielona pietruszka) 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, MLEKO, SEZAM***)	**Energia [kcal] 2 601.2** **Białko ogółem [g] 125.5** **Tłuszcz [g] 104.3** **Węglowodany ogółem [g] 312.3** **Sód [mg] 3 526.4** **Błonnik pokarmowy [g] 45.1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44.7** **suma cukrów prostych [g] 21.5**
2026-05-19 wtorek	Medical_Dieta podstawowa	JOGURT OWOCOWY 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PASTA Z TUŃCZYKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 100 g (***RYBA, MLEKO***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt		ZUPA NEAPOLITAŃSKA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, ser topiony, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA (marchew, jabłko, olej rzepakowy, cukier) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA KONSERWOWA (wieprzowa, parzony, w osłonce niejadalnej) 50 g (***SOJA, SELER***) SEREK WANILIOWY HOMOGENIZOWANY 50 g (***MLEKO***) ROSZPONKA 5 g BURAKI GOTOWANE PLASTRY 50 g	JABŁKO 1 szt	**Energia [kcal] 2 324.8** **Białko ogółem [g] 94.6** **Tłuszcz [g] 89.2** **Węglowodany ogółem [g] 300.6** **Sód [mg] 2 969.2** **Błonnik pokarmowy [g] 36.2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36** **suma cukrów prostych [g] 50**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-05-19 wtorek	Medical_Dieta cukrzycowa	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PASTA Z TUŃCZYKA (tuńczyk, ser biały, zielona pietruszka) 100 g (***RYBA, MLEKO***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***)	MUS JABŁKOWY B/CUKRU (jabłka) 200 g	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA B/CUKRU (marchew, jabłko, olej rzepakowy, ksylitol) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA KONSERWOWA (wieprzowa, parzony, w osłonce niejadalnej) 50 g (***SOJA, SELER***) TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g (***MLEKO***) ROSZPONKA 5 g BURAKI GOTOWANE PLASTRY 50 g HERBATA B/C 200 ml	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	**Energia [kcal] 2 416.3** **Białko ogółem [g] 95.2** **Tłuszcz [g] 84.5** **Węglowodany ogółem [g] 338.9** **Sód [mg] 2 513** **Błonnik pokarmowy [g] 47** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28.6** **suma cukrów prostych [g] 44.5**
2026-05-20 środa	Medical_Dieta podstawowa	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 50 g (***SOJA, GORCZYCA***) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (***JAJA***) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 60 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt SZCZYPIOREK 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, ogórki kiszone, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA***) LENIWE GOTOWANE (kluski leniwe) 300 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) SOS TRUSKAWKOWY (truskawki, maślanka) 100 ml (***MLEKO***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g (***SOJA***) SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g (***MLEKO***) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (***GORCZYCA***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 15 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	POMARAŃCZA 1 szt	**Energia [kcal] 2 208.3** **Białko ogółem [g] 100.1** **Tłuszcz [g] 76.6** **Węglowodany ogółem [g] 292.9** **Sód [mg] 3 938.5** **Błonnik pokarmowy [g] 32.9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38** **suma cukrów prostych [g] 49.9**
	Medical_Dieta cukrzycowa	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (***JAJA***) POLĘDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 50 g (***SOJA, GORCZYCA***) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka) 100 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt SZCZYPIOREK 1 Por HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały półtłusty 30g, chleb graham 30g, masło10g) 1 Por (***GLUTEN, MLEKO, SEZAM***)	ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, ogórki kiszone, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA***) FILET Z PIERSI KURCZAKA PIECZONY 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z DWÓCH KAPUST B/CUKRU (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej rzepakowy, ksylitol) 200 g (***GORCZYCA***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g (***SOJA***) SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g (***MLEKO***) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (***GORCZYCA***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 15 g HERBATA 1SZT. 1 szt	POMARAŃCZA 1 szt	**Energia [kcal] 2 281.8** **Białko ogółem [g] 109.5** **Tłuszcz [g] 70.9** **Węglowodany ogółem [g] 323.6** **Sód [mg] 4 373.4** **Błonnik pokarmowy [g] 52.9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27.5** **suma cukrów prostych [g] 25**
2026-05-21 czwartek	Medical_Dieta podstawowa	KEFIR 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, szczypiorek) 100 g (***MLEKO***) POMIDOR 50 g SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g GRUSZKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA KREM BROKUŁOWY (brokuły, ziemniaki, pietruszka, śmietana) 400 ml SZARPANY UDZIEC WOLNO DUSZONY W PIECU PAROWYM (udziec z kurczaka b/k b/skóry, przyprawy) 100 g SOS MUSZTARDOWY Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (musztarda, natka pietruszki, margaryna, mąka pszenna, cukier) 100 ml (***GLUTEN, GORCZYCA***) RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ (kapusta pekińska, marchew, jabłko, cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy, cukier) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA PIECZONA (wp.) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g (***MLEKO, SELER***) SAŁATKA SZWEDZKA 50 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por	**Energia [kcal] 2 140.8** **Białko ogółem [g] 84.3** **Tłuszcz [g] 58.3** **Węglowodany ogółem [g] 330.4** **Sód [mg] 3 091.3** **Błonnik pokarmowy [g] 33.4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23.6** **suma cukrów prostych [g] 79.5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-18 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-21 czwartek	Medical_Dieta cukrzycowa	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, szczypiorek) 100 g (***MLEKO***) POMIDOR 50 g SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g JABŁKO 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt KEFIR 1 szt (***MLEKO***)	SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (sałata lodowa, rukola, sałata radiccio, oliwki, ogórek zielony, oliwa z oliwek) 100 g	ZUPA KREM BROKUŁOWY (brokuły, ziemniaki, pietruszka, śmietana) 400 ml SZARPANY UDZIEC WOLNO DUSZONY W PIECU PAROWYM (udziec z kurczaka b/k b/skóry, przyprawy) 100 g SOS MUSZTARDOWY Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (musztarda, natka pietruszki, margaryna, mąka pszenna, cukier) 100 ml (***GLUTEN, GORCZYCA***) RYŻ WIELOZIARNSTY (ryż brazowy, ryż paraboliczny 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ B/CUKRU (kapusta pekińska, marchew, jabłko, natka pietruszki, olej rzepakowy, ksylitol) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA PIECZONA (wp.) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g (***MLEKO, SELER***) SAŁATKA SZWEDZKA 50 g KIEŁKI 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, MLEKO, SEZAM***)	**Energia [kcal] 2 237.2** **Białko ogółem [g] 94.2** **Tłuszcz [g] 78.4** **Węglowodany ogółem [g] 303.8** **Sód [mg] 3 725.7** **Błonnik pokarmowy [g] 42.7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30.9** **suma cukrów prostych [g] 36.4**
2026-05-22 piątek	Medical_Dieta podstawowa	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g (***JAJA, GORCZYCA***) SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 15 g DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 60 g MANDARYNKA 1 szt		ZUPA KRUPNIK Z RYŻU (marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 400 ml (***SELER***) MORSZCZUK PANIEROWANY PIECZONY (filet z morszczuka,jaja,mąka,bułka tarta) 80 g (***GLUTEN, JAJA, RYBA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej rzepakowy, zielona, pietruszka) 200 g (***GORCZYCA***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 50 g (***MLEKO***) MARMOLADA 50 g SZPINAK BABY 2 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt	SOCZEK B/CUKRU 200ml 1 szt	**Energia [kcal] 2 190.8** **Białko ogółem [g] 84.8** **Tłuszcz [g] 79.1** **Węglowodany ogółem [g] 301.5** **Sód [mg] 2 184.4** **Błonnik pokarmowy [g] 33.8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28.7** **suma cukrów prostych [g] 55.9**
	Medical_Dieta cukrzycowa	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g (***JAJA, GORCZYCA***) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 60 g SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 15 g MANDARYNKA 1 szt SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (***MLEKO***)	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, MLEKO, SEZAM***)	ZUPA KRUPNIK Z RYŻU (marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 400 ml (***SELER***) FILET Z MORSZCZUKA GOTOWANY (filet z morszczuka, tymianek, sól) 100 g (***RYBA***) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej rzepakowy, zielona, pietruszka) 200 g (***GORCZYCA***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 80 g (***MLEKO***) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (***MLEKO***) SZPINAK BABY 2 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt	MUS VEGE 1 szt (***GLUTEN***)	**Energia [kcal] 2 500.4** **Białko ogółem [g] 114.2** **Tłuszcz [g] 103.9** **Węglowodany ogółem [g] 292.7** **Sód [mg] 2 708.7** **Błonnik pokarmowy [g] 41.9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44.1** **suma cukrów prostych [g] 41.3**
2026-05-23 sobota	Medical_Dieta podstawowa	JOGURT OWOCOWY 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA ZIELONOGÓRSKA (szynka wp. parzona) 50 g SAŁATKA BROKUŁOWA Z SZYNKĄ I JAJKIEM (brokuł, szynka drobiowa, jajka, majonez) 50 g (***JAJA, SOJA, GORCZYCA***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka,fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) PULPET WIEPRZOWY GOTOWANY (łopatka wp., bułka tarta, jajka) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (***GLUTEN***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt SZYNKA DROBIOWA LUKSUSOWA Z FILETA (wędlina dr. parzona) 50 g (***SOJA, MLEKO***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (***MLEKO***) OGÓREK ZIELONY OBRANY TARTY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	**Energia [kcal] 1 926.3** **Białko ogółem [g] 85.3** **Tłuszcz [g] 53.7** **Węglowodany ogółem [g] 282.1** **Sód [mg] 3 164.6** **Błonnik pokarmowy [g] 31.5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23.5** **suma cukrów prostych [g] 35.1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-18 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-23 sobota	Medical_Dieta cukrzycowa	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA ZIELONOGÓRSKA (szynka wp. parzona) 50 g SAŁATKA BROKUŁOWA Z SZYNKĄ I JAJKIEM (brokuł, szynka drobiowa, jajka, majonez) 50 g (***JAJA, SOJA, GORCZYCA***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***)	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, mix 10g) 1 Por (***GLUTEN, SEZAM***)	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka,fasolka szparagowa, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) PULPET WIEPRZOWY GOTOWANY (łopatka wp., bułka tarta, jajka) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY B/CUKRU BIAŁEJ DROBNO TARTA (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej rzepakowy, ksylitol) 200 g (***GORCZYCA***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (***MLEKO***) SZYNKA DROBIOWA LUKSUSOWA Z FILETA (wędlina dr. parzona) 50 g (***SOJA, MLEKO***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt OGÓREK ZIELONY OBRANY TARTY 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	**Energia [kcal] 2 195.7** **Białko ogółem [g] 96.5** **Tłuszcz [g] 70.9** **Węglowodany ogółem [g] 307.6** **Sód [mg] 3 467.1** **Błonnik pokarmowy [g] 39.2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29** **suma cukrów prostych [g] 21.8**
2026-05-24 niedziela	Medical_Dieta podstawowa	KEFIR 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA DĘBOWA (wp.) 60 g (***SOJA***) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (***MLEKO***) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt GRUSZKA 1 szt KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (***MLEKO***) HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g		ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) UDKO Z KURCZAKA PIECZONE (udko z kurczaka, olej, przyprawy) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDĄ (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 200 g (***GORCZYCA***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA POLĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 80 g RZODKIEWKA Z OGÓRKIEM ZIELONYM DROBNO TARTE (rzodkiewka, ogórek zielony) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	CIASTO DROŻDŻOWE 80 g (***GLUTEN***)	**Energia [kcal] 2 260.1** **Białko ogółem [g] 81.5** **Tłuszcz [g] 72.7** **Węglowodany ogółem [g] 308.6** **Sód [mg] 4 333.5** **Błonnik pokarmowy [g] 28.8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30.4** **suma cukrów prostych [g] 48.8**
	Medical_Dieta cukrzycowa	KEFIR 1 szt (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA DĘBOWA (wp.) 60 g (***SOJA***) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (***MLEKO***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt POMIDOR 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt.kl.M, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SEZAM***)	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) UDKO Z KURCZAKA PIECZONE (udko z kurczaka, olej, przyprawy) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDĄ (ogórek kiszony, cebula, musztarda) 200 g (***GORCZYCA***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA POLĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 80 g RZODKIEWKA Z OGÓRKIEM ZIELONYM DROBNO TARTE (rzodkiewka, ogórek zielony) 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 315** **Białko ogółem [g] 101.9** **Tłuszcz [g] 94** **Węglowodany ogółem [g] 246.5** **Sód [mg] 4 499** **Błonnik pokarmowy [g] 29.5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42.6** **suma cukrów prostych [g] 20.3**
2026-05-25 poniedziałek	Medical_Dieta podstawowa	JOGURT OWOCOWY 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA PIECZONA (wp.) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (***JAJA***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt		ZUPA FASOLKOWA Z ZIEMNIAKAMI (fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) WIEPRZOWINA PO MEKSYKAŃSKU (łopatka wp., fasola czerwona, kukurydza, papryka, cebula, przecier pomidorowy, skrobia, olej) 150 g (***GLUTEN, GORCZYCA***) RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej rzepakowy, musztarda) 200 g (***SELER, GORCZYCA***) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g (***SOJA***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (***MLEKO***) POMIDOR 50 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por	**Energia [kcal] 2 088.2** **Białko ogółem [g] 80.4** **Tłuszcz [g] 70.8** **Węglowodany ogółem [g] 298.7** **Sód [mg] 3 290.2** **Błonnik pokarmowy [g] 34.6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26.9** **suma cukrów prostych [g] 50.9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-18 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-25 poniedziałek	Medical_Dieta cukrzycowa	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA PIECZONA (wp.) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (***JAJA***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, MLEKO, SEZAM***)	ZUPA FASOLKOWA Z ZIEMNIAKAMI (fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) WIEPRZOWINA PO MEKSYKAŃSKU (łopatka wp., fasola czerwona, kukurydza, papryka, cebula, przecier pomidorowy, skrobia, olej) 150 g (***GLUTEN, GORCZYCA***) RYŻ BRĄZOWY GOTOWANY 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej rzepakowy, musztarda) 200 g (***SELER, GORCZYCA***) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g (***SOJA***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (***MLEKO***) POMIDOR 50 g RUKOLA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 165.1** **Białko ogółem [g] 92.6** **Tłuszcz [g] 84.2** **Węglowodany ogółem [g] 277.6** **Sód [mg] 3 710.7** **Błonnik pokarmowy [g] 44.9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34.4** **suma cukrów prostych [g] 17.8**
2026-05-26 wtorek	Medical_Dieta podstawowa	KEFIR 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA POLĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 30 g POMIDOROWA PASTA RYBNA Z WARZYWAMI (filet z morszczuka, ryż, marchew, pietruszka, przecier pomidorowy) 50 g (***RYBA***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA ZIELONE MINESTRONE (cukinia, brokuł, fasolka szparagowa, ziemniaki, koperek, natka pietruszki) 400 ml KARCZEK PIECZONY W SOSIE WŁASNYM (karczek b/k wp., cebula, mąka pszenna, 100 g (***GLUTEN***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SAŁATKA Z BURACZKA (buraki, olej rzepakowy, cukier) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SALAMI (kiełbasa wp-woł., drobno rozdrobniona, dojrzewająca, wędzona, parzona) 80 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (***MLEKO***) SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	JABŁKO 1 szt	**Energia [kcal] 2 293.1** **Białko ogółem [g] 78.1** **Tłuszcz [g] 105.7** **Węglowodany ogółem [g] 273.5** **Sód [mg] 3 410.9** **Błonnik pokarmowy [g] 31.7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40.8** **suma cukrów prostych [g] 52.8**
	Medical_Dieta cukrzycowa	KEFIR 1 szt (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 80 g (***MLEKO***) SZYNKA ZIELONOGÓRSKA (szynka wp. parzona) 50 g OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g		ZUPA ZIELONE MINESTRONE (cukinia, brokuł, fasolka szparagowa, ziemniaki, koperek, natka pietruszki) 400 ml KARCZEK PIECZONY W SOSIE WŁASNYM (karczek b/k wp., cebula, mąka pszenna, 100 g (***GLUTEN***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SAŁATKA Z BURACZKA B/CUKRU (burak, olej rzepakowy, ksylitol) 200 g	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SALAMI (kiełbasa wp-woł., drobno rozdrobniona, dojrzewająca, wędzona, parzona) 80 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 15 g ROSZPONKA 2 g GRUSZKA 1 szt		**Energia [kcal] 2 305.6** **Białko ogółem [g] 95.3** **Tłuszcz [g] 105.3** **Węglowodany ogółem [g] 257.6** **Sód [mg] 3 546.8** **Błonnik pokarmowy [g] 33** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39.3** **suma cukrów prostych [g] 30.9**
2026-05-27 środa	Medical_Dieta podstawowa	SERDUSZKO PUDDING 125G 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g (***GLUTEN, SOJA***) SŁUPKI WARZYW (ogórek zielony, papryka, seler naciowy) obrany warzywa 60 g ROSZPONKA 2 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kiełbasa, mąka pszenna) 400 ml (***GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA***) SZARPANA WIEPRZOWINA WOLNO DUSZONA W PIECU PAROWYM (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) SURÓWKA COLESLAW (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, cukier) 100 g (***JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SO2***) KASZA PĘCZAK GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWARÓŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g (***MLEKO***) FILET ZAPIEKANY (dr.) 30 g OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	HERBATNIKI 100G 1 szt (***GLUTEN***)	**Energia [kcal] 2 250.5** **Białko ogółem [g] 98.6** **Tłuszcz [g] 64.8** **Węglowodany ogółem [g] 327.6** **Sód [mg] 3 626.5** **Błonnik pokarmowy [g] 28.4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28.6** **suma cukrów prostych [g] 62.7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-05-27 środa	Medical_Dieta cukrzycowa	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 80 g (***GLUTEN, SOJA***) SŁUPKI WARZYW (ogórek zielony, papryka, seler naciowy) obrany warzywa 60 g ROSZPONKA 2 g GRUSZKA 1 szt		ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kiełbasa, mąka pszenna) 400 ml (***GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA***) SZARPANA WIEPRZOWINA WOLNO DUSZONA W PIECU PAROWYM (łopatka wp., szynka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) KASZA PĘCZAK GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) SURÓWKA COLESLAW B/CUKRU (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, ksylitol) 200 g (***JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SO2***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWARÓŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g (***MLEKO***) FILET ZAPIEKANY (dr.) 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g		**Energia [kcal] 2 063.4** **Białko ogółem [g] 110.9** **Tłuszcz [g] 70.9** **Węglowodany ogółem [g] 262.3** **Sód [mg] 3 530.1** **Błonnik pokarmowy [g] 36.1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31.4** **suma cukrów prostych [g] 15.6**
2026-05-28 czwartek	Medical_Dieta podstawowa	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g (***MLEKO***) SAŁATA Z POMIDOREM (pomidor, sałata, natka pietruszki, oliwa z oliwek) 60 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g SZYNKA POLĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 30 g		ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) PAMPUCHY 4 szt (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) SOS PIECZARKOWY Z MOZZARELLĄ (pieczarki, ser mozzarella, cebula, mąka pszenna, śmietana) 100 g (***GLUTEN, MLEKO***) SAŁATKA Z BURACZKA (buraki, olej rzepakowy, cukier) 200 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA ZIELONOGÓRSKA (szynka wp. parzona) 80 g OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (***GORCZYCA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g	**Energia [kcal] 2 009** **Białko ogółem [g] 75.8** **Tłuszcz [g] 60.2** **Węglowodany ogółem [g] 304.2** **Sód [mg] 3 713.2** **Błonnik pokarmowy [g] 29.1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27.4** **suma cukrów prostych [g] 58.9**
	Medical_Dieta cukrzycowa	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA POLĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (***MLEKO***) SAŁATA Z POMIDOREM (pomidor, sałata, natka pietruszki, oliwa z oliwek) 60 g		ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE W SOSIE (udko z kurczaka, marchew, pietruszka, mąka pszenna, nartka pietruszki) 150 g (***GLUTEN***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z RZODKIEWKI BIAŁEJ drobno tarta (rzodkiew biała, marchew, jogurt naturalny, cukier) 200 g (***MLEKO***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA ZIELONOGÓRSKA (szynka wp. parzona) 80 g SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (***MLEKO***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt RUKOLA 4 g		**Energia [kcal] 1 884.9** **Białko ogółem [g] 85.4** **Tłuszcz [g] 59.4** **Węglowodany ogółem [g] 236.9** **Sód [mg] 3 380.1** **Błonnik pokarmowy [g] 31.3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30.9** **suma cukrów prostych [g] 20.4**
2026-05-29 piątek	Medical_Dieta podstawowa	SEREK HOMOGENIZOWANY WANILIOWY 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) JAJKA 2SZT. ZE SZCZYPIORKIEM (jajka klasy M, szczypiorek) 2 szt (***JAJA***) PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 20 g MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM NITKA (marchew, seler, pietruszka, makaron nitka, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER***) MORSZCZUK PANIEROWANY PIECZONY (filet z morszczuka,jaja,mąka,bułka tarta) 80 g (***GLUTEN, JAJA, RYBA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej rzepakowy, zielona pietruszka) 200 g (***GORCZYCA***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWARÓŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zielona pietruszka) 100 g (***MLEKO***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	WAFELEK KAKAOWY 1 szt (***GLUTEN, MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 172.1** **Białko ogółem [g] 104** **Tłuszcz [g] 68** **Węglowodany ogółem [g] 302.7** **Sód [mg] 2 168.6** **Błonnik pokarmowy [g] 31.9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27.4** **suma cukrów prostych [g] 66.3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-18 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-29 piątek	Medical_Dieta cukrzycowa	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER***) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (***JAJA***) PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 30 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM NITKA (marchew, seler, pietruszka, makaron nitka, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER***) MORSZCZUK PANIEROWANY PIECZONY (filet z morszczuka,jaja,mąka,bułka tarta) 80 g (***GLUTEN, JAJA, RYBA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej rzepakowy, zielona pietruszka) 200 g (***GORCZYCA***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWARÓŻEK ZE SZCZYPIORKIEM (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, szczypiorek) 100 g (***MLEKO***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt SZPINAK BABY 2 g JABŁKO 1 szt		**Energia [kcal] 1 868** **Białko ogółem [g] 90.5** **Tłuszcz [g] 60.3** **Węglowodany ogółem [g] 253.8** **Sód [mg] 2 471.8** **Błonnik pokarmowy [g] 34.2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23** **suma cukrów prostych [g] 24.1**
2026-05-30 sobota	Medical_Dieta podstawowa	JOGURT OWOCOWY 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA PIECZONA (wp.) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (***MLEKO***) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN***) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej rzepakowy) 200 g (***SELER***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) ŁOPATKA ZBÓJNICKA (wp.) 50 g SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 30 g (***MLEKO***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g KIEŁKI 4 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	**Energia [kcal] 2 039.2** **Białko ogółem [g] 72.4** **Tłuszcz [g] 73.1** **Węglowodany ogółem [g] 290.4** **Sód [mg] 2 812.4** **Błonnik pokarmowy [g] 33.8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27.4** **suma cukrów prostych [g] 36.7**
	Medical_Dieta cukrzycowa	KEFIR 1 szt (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA PIECZONA (wp.) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (***MLEKO***) POMIDORY PLASTRY 60 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN***) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej rzepakowy) 200 g (***SELER***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 40 g (***MLEKO***) SZYNKA W SIATCE (wp. parzona, wędzona, w siatce niejadalnej) 50 g (***GLUTEN, SOJA***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g KIEŁKI 2 g		**Energia [kcal] 1 955.9** **Białko ogółem [g] 86.8** **Tłuszcz [g] 75.9** **Węglowodany ogółem [g] 244.7** **Sód [mg] 3 454.8** **Błonnik pokarmowy [g] 34.3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28.6** **suma cukrów prostych [g] 17.1**
2026-05-31 niedziela	Medical_Dieta podstawowa	BUDYŃ (mleko 2%, budyń waniliowy)I 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA DĘBOWA (wp.) 50 g (***SOJA***) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (***JAJA***) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (***GORCZYCA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt MANDARYNKA 1 szt		ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) GYROS DROBIOWO - WIEPRZOWY (udziec z kurczaka, łopatka wp., marchew, papryka mroż., fasolka szp., przyprawy) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ (kapusta czerwona, jabłko, olej rzepakowy, cukier, sok z cytryny) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 80 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER***) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt CUKIER 5 g KEFIR 1 szt (***MLEKO***)	KISIEL (kisiel owocowy, woda) 1 Por	**Energia [kcal] 2 221.2** **Białko ogółem [g] 91** **Tłuszcz [g] 67.4** **Węglowodany ogółem [g] 324.9** **Sód [mg] 3 388.8** **Błonnik pokarmowy [g] 32.6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26.7** **suma cukrów prostych [g] 91.3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-05-31 niedziela	Medical_Dieta cukrzycowa	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA DĘBOWA (wp.) 50 g (***SOJA***) JAJKO GOTOWANE klasy M 1 szt (***JAJA***) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (***GORCZYCA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0.06 szt MANDARYNKA 1 szt HERBATA 1SZT. 1 szt BUDYŃ B/CUKRU (mleko 2%, budyń waniliowy)I 250 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały półtłusty 30g, chleb graham 30g, masło10g) 1 Por (***GLUTEN, MLEKO, SEZAM***)	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE W SOSIE (udko z kurczaka, marchew, pietruszka, mąka pszenna, nartka pietruszki) 150 g (***GLUTEN***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ (kapusta czerwona, jabłko, olej rzepakowy, cukier, sok z cytryny) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA SOPOCKA (wędzonka wp., wędzona, parzona) 80 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER***) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 20 g HERBATA 1SZT. 1 szt	KISIEL B/CUKRU (kisiel owocowy, woda) 1 Por	**Energia [kcal] 2 464.9** **Białko ogółem [g] 100.2** **Tłuszcz [g] 84.8** **Węglowodany ogółem [g] 314.6** **Sód [mg] 3 548.2** **Błonnik pokarmowy [g] 38.4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35.3** **suma cukrów prostych [g] 55.8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone