

# Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA

|                         |           | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                     | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                   | Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                   | Łatwostrawna dla położnic                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-20 poniedziałek | Śniadanie | Kielbasa z drobiu 60 g<br>Pomidor 100 g<br>Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4, )<br>pestki dyni 10 g<br>Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                      | Kielbasa z drobiu 60 g<br>Pomidor 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4, )<br>pestki dyni 10 g<br>Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                     | Kielbasa z drobiu 55 g<br>Pomidor 100 g<br>pestki dyni 10 g<br>chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4, )                                                                                                                                | Kielbasa z drobiu 60 g<br>Pomidor 100 g<br>pestki dyni 10 g<br>chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4, )<br>Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                      |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                | pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, )<br>fasolka szparagowa 100 g<br>sok pomidorowy 200 ml                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5, )<br>Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g<br>Sos waniliowy 100 g (4, )<br>kompot z/c 200 ml                                                                                                                | Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5, )<br>Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g<br>kompot z/c 200 ml<br>Sos waniliowy 100 g (4, )                                                                                                                | Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (5, )<br>szynka gotowana VII 100 g<br>ryż na sypko VII 100 g (1, )<br>surówka z porów 180 g (2, 4, )<br>kompot b/c 250 ml                                                                                 | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (5, )<br>Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g<br>Sos waniliowy 100 g (4, )<br>kompot z/c 200 ml                                                                                                                |
|                         | Kolacja   | pasta z ryby i jarzyn 100 g<br>rzodkiewka, szczypiorek 1 szt<br>Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4, )<br>herbata z/c 250 ml                                                                                                          | pasta z ryby i jarzyn 120 g<br>rzodkiewka, szczypiorek 1 szt<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4, )<br>herbata z/c 250 ml                                                                                                         | ryba gotowana 100 g<br>rzodkiewka, szczypiorek 1 szt<br>chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4, )<br>herbata b/c 200 ml                                                                                                                 | pasta z ryby i jarzyn 120 g<br>rzodkiewka, szczypiorek 1 szt<br>chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4, )<br>herbata z/c 250 ml                                                                                                          |
|                         | PN        | koktajl porzeczkowy 200 g (4, )                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                | papryka żółta 100 g<br>jogurt naturalny 150 g (4, )<br>pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, )                                                                                                                                     | koktajl porzeczkowy 200 g (4, )                                                                                                                                                                                                                |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2427.39 kcal;<br>Białko ogółem: 80.39 g;<br>Węglowodany ogółem: 379.45 g;<br>Tłuszcz: 73.26 g;<br>Kw. tł. nasycone: 29.18 g; Sól: 6.51 g; : 34.49 Por;<br>suma cukrów prostych: 148.80 g;<br>Błonnik pokarmowy: 35.95 g; | Wartość energetyczna: 2525.80 kcal;<br>Białko ogółem: 87.09 g;<br>Węglowodany ogółem: 377.29 g;<br>Tłuszcz: 81.09 g;<br>Kw. tł. nasycone: 34.04 g; Sól: 6.50 g; : 34.82 Por;<br>suma cukrów prostych: 147.47 g;<br>Błonnik pokarmowy: 30.65 g; | Wartość energetyczna: 2465.31 kcal;<br>Białko ogółem: 117.81 g;<br>Węglowodany ogółem: 290.55 g;<br>Tłuszcz: 103.87 g;<br>Kw. tł. nasycone: 37.25 g; Sól: 7.98 g; : 24.10 Por;<br>suma cukrów prostych: 54.01 g;<br>Błonnik pokarmowy: 51.61 g; | Wartość energetyczna: 2510.84 kcal;<br>Białko ogółem: 85.76 g;<br>Węglowodany ogółem: 390.24 g;<br>Tłuszcz: 74.76 g;<br>Kw. tł. nasycone: 29.58 g; Sól: 6.86 g; : 35.86 Por;<br>suma cukrów prostych: 150.58 g;<br>Błonnik pokarmowy: 33.30 g; |

# Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA

|                   |           | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                      | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                    | Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                  | Łatwostrawna dla położnic                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-21 wtorek | Śniadanie | płatki owsiane 200 g (4,_)<br>dżem porzeczkowy 50 g<br>mandarynka 160 g<br>Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                      | płatki owsiane 200 g (4,_)<br>dżem truskawkowy 50 g<br>melon 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g (4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                          | poledwica sopocka 60 g<br>ogórek kiszony 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4,_)<br>herbata b/c 200 ml                                                                                                                      | płatki owsiane 250 g (4,_)<br>dżem porzeczkowy 50 g<br>melon 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g (4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                           |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                 | bukiet jarzyn 100 g<br>jogurt naturalny 150 g (4,_)<br>pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Obiad     | rosół z makaronem 300 ml (5,_)<br>kurczak duszony 150 g<br>Ziemniaki 200 g<br>surówka z kapusty pekińskiej 150 g<br>kompot jabłkowy z/c 200 ml                                                                                                  | rosół z makaronem 300 ml (5,_)<br>kurczak gotowany diety 150 g<br>Ziemniaki 200 g<br>surówka z pekińskiej diety 150 g<br>kompot jabłkowy z/c 200 ml                                                                                             | rosół z makaronem VII 300 ml (1, 2, 5,_)<br>kurczak gotowany diety 150 g<br>Ziemniaki 200 g<br>surówka z pekińskiej diety 180 g<br>kompot b/c 250 ml                                                                                           | rosół z makaronem 300 ml (5,_)<br>kurczak gotowany diety 150 g<br>Ziemniaki 200 g<br>surówka z pekińskiej diety 150 g<br>kompot jabłkowy z/c 200 ml                                                                                             |
|                   | Kolacja   | sałatka jarzynowa diety 150 g (2, 4, 5,_)<br>szynka gotowana 60 g<br>Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                            | sałatka jarzynowa diety 150 g (2, 4, 5,_)<br>szynka gotowana 50 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 100 g (4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                           | szynka gotowana 60 g<br>Pomidor 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona VII 110 g (1, 4,_)<br>herbata b/c 200 ml                                                                                                                               | sałatka jarzynowa diety 150 g (2, 4, 5,_)<br>szynka gotowana 50 g<br>chleb z masłem, sałata zielona XIII 100 g (4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                            |
|                   | PN        | koktajl straciatella 200 g (4, 10, 13, <u>może zawierać: 4, 12, 14,</u> )                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                 | jajko gotowane 60 g (2,_)<br>rzodkiewka, szczypiorek 1 szt<br>pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)                                                                                                                             | koktajl straciatella 200 g (4, 10, 13, <u>może zawierać: 4, 12, 14,</u> )                                                                                                                                                                       |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2630.77 kcal;<br>Białko ogółem: 105.29 g;<br>Węglowodany ogółem: 361.05 g;<br>Tłuszcz: 92.62 g;<br>Kw. tł. nasycone: 30.58 g; Sól: 6.70 g; : 32.81 Por;<br>suma cukrów prostych: 130.06 g;<br>Błonnik pokarmowy: 34.07 g; | Wartość energetyczna: 2642.80 kcal;<br>Białko ogółem: 107.30 g;<br>Węglowodany ogółem: 355.76 g;<br>Tłuszcz: 94.03 g;<br>Kw. tł. nasycone: 34.69 g; Sól: 6.62 g; : 32.92 Por;<br>suma cukrów prostych: 123.21 g;<br>Błonnik pokarmowy: 27.74 g; | Wartość energetyczna: 2221.72 kcal;<br>Białko ogółem: 115.39 g;<br>Węglowodany ogółem: 241.81 g;<br>Tłuszcz: 96.84 g;<br>Kw. tł. nasycone: 39.54 g; Sól: 9.65 g; : 20.27 Por;<br>suma cukrów prostych: 32.72 g;<br>Błonnik pokarmowy: 39.84 g; | Wartość energetyczna: 2631.50 kcal;<br>Białko ogółem: 107.19 g;<br>Węglowodany ogółem: 366.35 g;<br>Tłuszcz: 88.65 g;<br>Kw. tł. nasycone: 30.71 g; Sól: 6.60 g; : 33.72 Por;<br>suma cukrów prostych: 125.90 g;<br>Błonnik pokarmowy: 30.43 g; |

**Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA**

|                  |           | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                      | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                    | Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                  | Łatwostrawna dla położnic                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-22 środa | Śniadanie | pieczeń wieprzowa 60 g<br>papryka zielona 100 g<br>Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml<br>Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4, )                                                                   | ogonówka 50 g<br>cukinia z koperkiem 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4, )<br>Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                       | papryka zielona 120 g<br>chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4, )<br>herbata b/c 200 ml<br>ogonówka 60 g                                                                                                                              | ogonówka 50 g<br>cukinia z koperkiem 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4, )<br>Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                        |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                 | jogurt naturalny 150 g (4, )<br>marchew słupki 100 g<br>pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, )                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                  | Obiad     | Jarzynowa z ziemniakami I 300 ml (5, )<br>gołąbki bez zawijania 400 g (1, )<br>jabłko 150 g<br>kompot porzeczkowy z/c 200 ml                                                                                                                    | Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5, )<br>pulpet z sosem pomidorowym diety 250 g (1, 2, )<br>Ryż na sypko 120 g<br>Sałata zielona z jogurtem 110 g (4, )<br>kompot porzeczkowy z/c 200 ml                                                   | Jarzynowa VII 300 ml (5, )<br>wieprzowina z cukinią VII 300 g (4, )<br>ryż na sypko VII 100 g (1, )<br>Sałata zielona z jogurtem 110 g (4, )<br>kompot b/c 250 ml                                                                              | Jarzynowa z ziemniakami diety 300 ml (5, )<br>pulpet z sosem pomidorowym diety 250 g (1, 2, )<br>Ryż na sypko 120 g<br>Sałata zielona z jogurtem 110 g (4, )<br>kompot porzeczkowy z/c 200 ml                                                   |
|                  | Kolacja   | twarożek ze szczypiorkiem 90 g<br>Pomidor 100 g<br>Chleb z masłem, sałata zielona I 110 g (1, 4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                                              | twarożek z zieleniną 90 g<br>Pomidor 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 110 g (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                                                  | twarożek ze szczypiorkiem 100 g<br>Pomidor 120 g<br>chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4, )<br>herbata b/c 200 ml                                                                                                                    | twarożek z zieleniną 90 g<br>Pomidor 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                                                   |
|                  | PN        | koktajl truskawkowy 200 g (4, )                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                 | blok z indyka 60 g<br>ogórek zielony 120 g<br>pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, )                                                                                                                                             | koktajl truskawkowy 200 g (4, )                                                                                                                                                                                                                 |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2622.40 kcal;<br>Białko ogółem: 106.77 g;<br>Węglowodany ogółem: 395.71 g;<br>Tłuszcz: 77.56 g;<br>Kw. tł. nasycone: 35.23 g; Sól: 5.28 g; : 35.62 Por;<br>suma cukrów prostych: 142.29 g;<br>Błonnik pokarmowy: 42.63 g; | Wartość energetyczna: 2509.12 kcal;<br>Białko ogółem: 110.74 g;<br>Węglowodany ogółem: 343.73 g;<br>Tłuszcz: 82.58 g;<br>Kw. tł. nasycone: 33.78 g; Sól: 6.08 g; : 32.09 Por;<br>suma cukrów prostych: 117.51 g;<br>Błonnik pokarmowy: 25.54 g; | Wartość energetyczna: 2318.64 kcal;<br>Białko ogółem: 111.60 g;<br>Węglowodany ogółem: 290.02 g;<br>Tłuszcz: 90.45 g;<br>Kw. tł. nasycone: 39.13 g; Sól: 7.72 g; : 24.14 Por;<br>suma cukrów prostych: 54.07 g;<br>Błonnik pokarmowy: 50.35 g; | Wartość energetyczna: 2488.34 kcal;<br>Białko ogółem: 109.13 g;<br>Węglowodany ogółem: 353.78 g;<br>Tłuszcz: 76.82 g;<br>Kw. tł. nasycone: 29.72 g; Sól: 6.19 g; : 32.95 Por;<br>suma cukrów prostych: 118.57 g;<br>Błonnik pokarmowy: 27.22 g; |

# Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA

|                     |           | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                         | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                      | Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                      | Łatwostrawna dla położnic                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-23 czwartek | Śniadanie | kielbasa krakowska 60 g<br>ogórek kiszony 100 g<br>Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml<br>kakao z/c i mlekiem 250 ml (4, )                                                                             | kielbasa szynkowa 60 g<br>marchew mini 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml<br>kakao z/c i mlekiem 250 ml (4, )                                                                              | kielbasa krakowska 80 g<br>brokuły VII 150 g<br>chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4, )<br>herbata b/c 200 ml                                                                                                                            | kielbasa szynkowa 60 g<br>marchew mini 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml<br>kakao z/c i mlekiem 250 ml (4, )                                                                               |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                   | sok pomidorowy 200 ml<br>fasolka szparagowa 100 g<br>pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, )                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                     | Obiad     | Kapuśniak z ziemniakami 300 ml (5, )<br>gulasz wieprzowy 170 g<br>kasza gryczana 110 g<br>buraczki z cebulką 180 g<br>kompot agrestowy z/c 200 ml                                                                                                  | Kapuśniak diety 300 ml (5, )<br>potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (4, )<br>kasza jęczmienna 200 g (1, )<br>buraczki z jogurtem 180 g (4, )<br>kompot agrestowy z/c 200 ml                                                                  | Kapuśniak z ziemniakami 300 ml (5, )<br>szynka gotowna VII 100 g<br>kasza gryczana 130 g<br>surówka z buraka 150 g<br>kompot b/c 200 ml                                                                                                            | Kapuśniak diety 300 ml (5, )<br>potrawka wieprzowa z cukinią diety 280 g (4, )<br>kasza jęczmienna 200 g (1, )<br>buraczki z jogurtem 180 g (4, )<br>kompot agrestowy z/c 200 ml                                                                  |
|                     | Kolacja   | pasta warzywna 90 g (5, )<br>Pomidor 100 g<br>Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                                                      | pasta warzywna 90 g (5, )<br>Pomidor 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                                                    | poledwica sopocka 50 g<br>ogórek zielony 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4, )<br>herbata b/c 200 ml                                                                                                                          | pasta warzywna 90 g (5, )<br>Pomidor 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                                                     |
|                     | PN        | koktajl z jabłkiem 200 g (4, )                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                   | Pomidor 100 g<br>jajko gotowane 60 g (2, )<br>pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, )                                                                                                                                                 | koktajl z jabłkiem 200 g (4, )                                                                                                                                                                                                                    |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2592.58 kcal;<br>Białko ogółem: 114.01 g;<br>Węglowodany ogółem: 351.07 g;<br>Tłuszcz: 90.83 g;<br>Kw. tł. nasycone: 33.52 g; Sól: 8.99 g;<br>: 30.82 Por;<br>suma cukrów prostych: 121.77 g;<br>Błonnik pokarmowy: 42.93 g; | Wartość energetyczna: 2568.61 kcal;<br>Białko ogółem: 99.68 g;<br>Węglowodany ogółem: 377.39 g;<br>Tłuszcz: 82.84 g;<br>Kw. tł. nasycone: 31.51 g; Sól: 7.40 g;<br>: 33.55 Por;<br>suma cukrów prostych: 126.38 g;<br>Błonnik pokarmowy: 42.68 g; | Wartość energetyczna: 2363.54 kcal;<br>Białko ogółem: 121.76 g;<br>Węglowodany ogółem: 259.16 g;<br>Tłuszcz: 103.15 g;<br>Kw. tł. nasycone: 38.61 g; Sól: 9.48 g;<br>: 21.59 Por;<br>suma cukrów prostych: 42.28 g;<br>Błonnik pokarmowy: 44.35 g; | Wartość energetyczna: 2485.81 kcal;<br>Białko ogółem: 96.60 g;<br>Węglowodany ogółem: 378.31 g;<br>Tłuszcz: 74.78 g;<br>Kw. tł. nasycone: 26.03 g; Sól: 7.32 g;<br>: 33.53 Por;<br>suma cukrów prostych: 127.32 g;<br>Błonnik pokarmowy: 43.88 g; |

# Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA

|                   |           | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                         | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                       | Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                      | Łatwostrawna dla położnic                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-24 piątek | Śniadanie | ser żółty 33 g (4,_)<br>cukinia z koperkiem 100 g<br>Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,_)<br>Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                    | poledwica sopocka 60 g<br>cukinia z koperkiem 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_)<br>Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                 | ogórek zielony 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,_)<br>herbata b/c 200 ml<br>poledwica sopocka 60 g                                                                                                                          | cukinia z koperkiem 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_)<br>Kawa zbożowa z/c i mlekiem 200 ml (4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml<br>poledwica sopocka 60 g                                                                  |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                    | twarożek 50 g<br>cukinia z koperkiem 100 g<br>pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   | Obiad     | grochowa z ziemniakami 300 ml (5,_)<br>Kotlet rybny 120 g (1, 2,_)<br>Ziemniaki 200 g<br>surówka z kiszanej kapusty 180 g<br>kisiel z tartym jabłkiem 200 ml                                                                                       | Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5,_)<br>ryba gotowana 120 g<br>Ziemniaki 200 g<br>surówka z pekińskiej diety 180 g<br>kisiel z tartym jabłkiem 200 ml                                                                                             | grochowa z ziemniakami 300 ml (5,_)<br>ryba gotowana 120 g<br>Ziemniaki 200 g<br>surówka z kiszanej kapusty 180 g<br>woda z cytryną 200 g                                                                                                          | Krupnik z ziemniakami 300 ml (1, 5,_)<br>ryba gotowana 120 g<br>Ziemniaki 200 g<br>surówka z pekińskiej diety 180 g<br>kisiel z tartym jabłkiem 200 ml                                                                                             |
|                   | Kolacja   | jajko gotowane 120 g (2,_)<br>rzodkiewka, szczypiorek 1 szt<br>Chleb z masłem, sałata zielona I 100 g (1, 4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                                     | jajko gotowane 120 g (2,_)<br>rzodkiewka, szczypiorek 1 szt<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                                    | jajko gotowane 120 g (2,_)<br>rzodkiewka, szczypiorek 1 szt<br>chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4,_)<br>herbata b/c 200 ml                                                                                                             | jajko gotowane 120 g (2,_)<br>rzodkiewka, szczypiorek 1 szt<br>chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4,_)<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                                     |
|                   | PN        | koktajl porzeczkowy 200 g (4,_)                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                    | szynka gotowana 60 g<br>sałata lodowa z pomidorem 50 g<br>pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4,_)                                                                                                                                     | koktajl porzeczkowy 200 g (4,_)                                                                                                                                                                                                                    |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2531.86 kcal;<br>Białko ogółem: 107.82 g;<br>Węglowodany ogółem: 333.38 g;<br>Tłuszcz: 92.86 g;<br>Kw. tł. nasycone: 29.69 g; Sól: 7.87 g;<br>: 29.97 Por;<br>suma cukrów prostych: 106.57 g;<br>Błonnik pokarmowy: 35.62 g; | Wartość energetyczna: 2539.12 kcal;<br>Białko ogółem: 119.53 g;<br>Węglowodany ogółem: 321.71 g;<br>Tłuszcz: 92.00 g;<br>Kw. tł. nasycone: 32.04 g; Sól: 6.97 g;<br>: 29.61 Por;<br>suma cukrów prostych: 105.97 g;<br>Błonnik pokarmowy: 27.62 g; | Wartość energetyczna: 2450.61 kcal;<br>Białko ogółem: 131.89 g;<br>Węglowodany ogółem: 254.97 g;<br>Tłuszcz: 109.41 g;<br>Kw. tł. nasycone: 37.75 g; Sól: 9.44 g;<br>: 21.50 Por;<br>suma cukrów prostych: 24.81 g;<br>Błonnik pokarmowy: 41.86 g; | Wartość energetyczna: 2456.32 kcal;<br>Białko ogółem: 116.45 g;<br>Węglowodany ogółem: 322.63 g;<br>Tłuszcz: 83.94 g;<br>Kw. tł. nasycone: 26.56 g; Sól: 6.89 g;<br>: 29.59 Por;<br>suma cukrów prostych: 106.91 g;<br>Błonnik pokarmowy: 28.82 g; |

# Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA

|                   |           | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                     | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                   | Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                  | Łatwostrawna dla położnic                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-25 sobota | Śniadanie | kasza manna na mleku 300 g (1, 4, )<br>miód 25 g (7, )<br>pomarańcza 100 g<br>Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                  | kasza manna na mleku 300 g (1, 4, )<br>miód 25 g (7, )<br>jabłko 150 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                     | szynka gotowana 60 g<br>pomidor z cebulką 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4, )<br>herbata b/c 200 ml                                                                                                                     | kasza manna na mleku 300 g (1, 4, )<br>miód 25 g (7, )<br>jabłko 150 g<br>chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                      |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                | jogurt naturalny 150 g (4, )<br>marchew słupek 100 g<br>pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, )                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Obiad     | ziemniaczana z boczkiem 300 ml (5, )<br>makaron z sosem bolonese I 300 g<br>brokuły VII 150 g<br>kompot porzeczkowy z/c 200 ml                                                                                                                 | ziemniaczana z zieleniną diety 300 ml (5, )<br>makaron z sosem mięsnym diety 250 g<br>jarzynka gotowana 150 g<br>kompot porzeczkowy z/c 200 ml                                                                                                 | ziemniaczana z boczkiem 300 ml (5, )<br>szynka gotowana VII 100 g<br>makaron ciemny 100 g (1, 2, )<br>brokuły VII 150 g<br>kompot b/c 250 ml                                                                                                   | ziemniaczana z zieleniną diety 300 ml (5, )<br>makaron z sosem mięsnym diety 250 g<br>jarzynka gotowana 150 g<br>kompot porzeczkowy z/c 200 ml                                                                                                 |
|                   | Kolacja   | Filet wędzony z indyka 60 g<br>papryka zielona 100 g<br>Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                                        | Filet wędzony z indyka 60 g<br>buraczek plastry 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                                      | Filet wędzony z indyka 70 g<br>papryka zielona 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona VII 120 g (1, 4, )<br>herbata b/c 200 ml                                                                                                                | Filet wędzony z indyka 60 g<br>buraczek plastry 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona XIII 120 g (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                                       |
|                   | PN        | banan i kefir 280 g (4, )                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                | twarożek 100 g<br>ogórek kiszony 100 g<br>pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, )                                                                                                                                                 | banan i kefir 280 g (4, )                                                                                                                                                                                                                      |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2466.83 kcal;<br>Białko ogółem: 92.54 g;<br>Węglowodany ogółem: 402.50 g;<br>Tłuszcz: 62.38 g;<br>Kw. tł. nasycone: 23.66 g; Sól: 6.39 g; : 36.78 Por;<br>suma cukrów prostych: 123.89 g;<br>Błonnik pokarmowy: 36.68 g; | Wartość energetyczna: 2542.46 kcal;<br>Białko ogółem: 94.51 g;<br>Węglowodany ogółem: 414.43 g;<br>Tłuszcz: 64.04 g;<br>Kw. tł. nasycone: 27.91 g; Sól: 6.16 g; : 38.28 Por;<br>suma cukrów prostych: 128.02 g;<br>Błonnik pokarmowy: 34.14 g; | Wartość energetyczna: 2174.67 kcal;<br>Białko ogółem: 114.30 g;<br>Węglowodany ogółem: 264.38 g;<br>Tłuszcz: 82.35 g;<br>Kw. tł. nasycone: 36.77 g; Sól: 9.97 g; : 22.41 Por;<br>suma cukrów prostych: 41.33 g;<br>Błonnik pokarmowy: 40.77 g; | Wartość energetyczna: 2459.66 kcal;<br>Białko ogółem: 91.43 g;<br>Węglowodany ogółem: 415.35 g;<br>Tłuszcz: 55.98 g;<br>Kw. tł. nasycone: 22.43 g; Sól: 6.08 g; : 38.26 Por;<br>suma cukrów prostych: 128.96 g;<br>Błonnik pokarmowy: 35.34 g; |

# Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA

|                      |           | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                      | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                    | Łatwostrawna z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                  | Łatwostrawna dla położnic                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-26 niedziela | Śniadanie | poledwica sopocka 70 g<br>Pomidor 100 g<br>Pestki słonecznika 15 g<br>Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml<br>kakao z/c i mlekiem 200 ml (4, )                                                       | poledwica sopocka 70 g<br>Pomidor 100 g<br>Pestki słonecznika 15 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml<br>kakao z/c i mlekiem 200 ml (4, )                                                      | poledwica sopocka 70 g<br>Pomidor 100 g<br>Pestki słonecznika 15 g<br>chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4, )<br>herbata b/c 200 ml                                                                                                  | poledwica sopocka 80 g<br>Pomidor 100 g<br>Pestki słonecznika 15 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml<br>kakao z/c i mlekiem 200 ml (4, )                                                      |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                 | jogurt naturalny 150 g (4, )<br>brokuły VII 150 g<br>pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, )                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                      | Obiad     | Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5, )<br>kotlet drobiowy 100 g (1, 2, )<br>Ziemniaki 200 g<br>kapusta czerwona 180 g<br>kompot z/c 200 ml                                                                                                       | Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5, )<br>filet z drobiu gotowany 100 g<br>sos koperkowy 70 g (1, )<br>Ziemniaki 200 g<br>buraczki z jogurtem 180 g (4, )<br>kompot z/c 200 ml                                                                   | szpinakowa z ziemniakami VII 300 ml (5, )<br>filet z drobiu gotowany 100 g<br>Ziemniaki 200 g<br>kapusta czerwona 180 g<br>kompot b/c 250 ml                                                                                                   | Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (5, )<br>filet z drobiu gotowany 100 g<br>sos koperkowy 70 g (1, )<br>Ziemniaki 200 g<br>buraczki z jogurtem 180 g (4, )<br>kompot z/c 200 ml                                                                   |
|                      | Kolacja   | poledwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2, )<br>ogórek zielony 100 g<br>Chleb z masłem, sałata zielona I 120 g (1, 4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                               | poledwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2, )<br>cukinia z koperkiem 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                         | poledwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2, )<br>papryka czerwona 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona VII 100 g (1, 4, )<br>herbata b/c 200 ml                                                                                                    | poledwica drobiowa 60 g (6, 13, SO2, )<br>cukinia z koperkiem 100 g<br>chleb z masłem, sałata zielona diety 120 g (4, )<br>herbata z/c z cytryną 200 ml                                                                                         |
|                      | PN        | jabłko, joturt, wafle ryżowe 280 g (4, )                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                 | twarożek 80 g<br>ogórek zielony 100 g<br>pieczywo chrupkie, masło i sałata zielona 40 g (4, )                                                                                                                                                  | jabłko, joturt, wafle ryżowe 280 g (4, )                                                                                                                                                                                                        |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2537.24 kcal;<br>Białko ogółem: 111.16 g;<br>Węglowodany ogółem: 357.04 g;<br>Tłuszcz: 82.23 g;<br>Kw. tł. nasycone: 24.68 g; Sól: 7.52 g; : 32.05 Por;<br>suma cukrów prostych: 107.51 g;<br>Błonnik pokarmowy: 37.88 g; | Wartość energetyczna: 2354.42 kcal;<br>Białko ogółem: 121.95 g;<br>Węglowodany ogółem: 336.32 g;<br>Tłuszcz: 64.67 g;<br>Kw. tł. nasycone: 31.30 g; Sól: 7.50 g; : 30.64 Por;<br>suma cukrów prostych: 114.07 g;<br>Błonnik pokarmowy: 31.03 g; | Wartość energetyczna: 2198.41 kcal;<br>Białko ogółem: 127.98 g;<br>Węglowodany ogółem: 256.63 g;<br>Tłuszcz: 83.02 g;<br>Kw. tł. nasycone: 31.99 g; Sól: 7.06 g; : 21.37 Por;<br>suma cukrów prostych: 48.58 g;<br>Błonnik pokarmowy: 43.77 g; | Wartość energetyczna: 2366.92 kcal;<br>Białko ogółem: 124.11 g;<br>Węglowodany ogółem: 336.41 g;<br>Tłuszcz: 65.06 g;<br>Kw. tł. nasycone: 31.46 g; Sól: 7.65 g; : 30.65 Por;<br>suma cukrów prostych: 114.07 g;<br>Błonnik pokarmowy: 31.03 g; |

### **Oznaczenia alergenów:**

- 1 - Zboża zawierające gluten,
- 2 - Jaja i pochodne,
- 3 - Ryby i pochodne,
- 4 - Mleko i pochodne,
- 5 - Seler i pochodne,
- 6 - Gorczyca i pochodne,
- 7 - Miód,
- 8 - Truskawki,
- 9 - Pomidory i przetwory,
- 10 - Kakao i prod. czekoladopochodne,
- 11 - Nasiona sezamu i pochodne,
- 12 - Orzechy,
- 13 - Soja i pochodne,
- 14 - Orzeszki ziemne i pochodne,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
Kw. tł. nasycone - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pokarmowy - Błonnik pokarmowy,  
suma cukrów prostych - suma cukrów prostych,  
- WW,