Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 RYKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-01 piątek	dieta podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórki kiszone 100 g Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) Kasza jęczmienna na mleku 400 g (***MLE, GLU***) Sałata 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (***MLE, GLU, SEL***) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) twarożek z koperkiem 100 g (***MLE***) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (***GLU***)	Pasta z soczewicy 30 g Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Margaryna 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,7** **Białko ogółem [g] 135,4** **Tłuszcz [g] 70,8** **Węglowodany ogółem [g] 322,4** **Błonnik pokarmowy [g] 42,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7** **suma cukrów prostych [g] 41,1** **Sód [mg] 2 524,3**
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórki kiszone 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g (***MLE, GLU***) Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) Sałata 5 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Margaryna 5 g Pasta wielowarzywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (***MLE, GLU, SEL***) Filet z miruny na parze 100 g (***RYB***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 200 g	Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 100 g (***MLE***) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (***GLU***)	Pasta z soczewicy 30 g Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Margaryna 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 783,8** **Białko ogółem [g] 148,7** **Tłuszcz [g] 78,6** **Węglowodany ogółem [g] 399,7** **Błonnik pokarmowy [g] 65,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36** **suma cukrów prostych [g] 69,2** **Sód [mg] 3 036,6**
	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (***GLU***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 400 g (***MLE, GLU***) Pomidor bs 100 g Pasta jajeczna 90 g (***JAJ***) Sałata 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***) Filet z miruny na parze 100 g (***RYB***) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (***GLU***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 100 g (***MLE***) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (***GLU***)	Szynka wójta 30 g Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 529,2** **Białko ogółem [g] 148,4** **Tłuszcz [g] 63,3** **Węglowodany ogółem [g] 363** **Błonnik pokarmowy [g] 45,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9** **suma cukrów prostych [g] 51,4** **Sód [mg] 2 137,2**
	dieta z ograniczeniem tłuszczu		Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g (***MLE, GLU***) Margaryna 10 g schab wieprzowy - sękacz 50 g (***MIĘ***) Miód naturalny 25 g Sałata 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***) Filet z miruny na parze 100 g (***RYB***) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Szynka w siatce 50 g Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (***GLU***)	Szynka wójta 30 g Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,4** **Białko ogółem [g] 122,3** **Tłuszcz [g] 43,9** **Węglowodany ogółem [g] 360,7** **Błonnik pokarmowy [g] 44,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22** **suma cukrów prostych [g] 48** **Sód [mg] 1 669,3**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 RYKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-02 sobota	dieta podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka włoska 50 g Pomidor 100 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml (***SEL***) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Młoda kapusta gotowana z koperkiem 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Smalec z fasoli 60 g kiełbasa krakowska 50 g Ogórki kiszone 100 g	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (***GLU***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,3** **Białko ogółem [g] 112** **Tłuszcz [g] 49,6** **Węglowodany ogółem [g] 346,5** **Błonnik pokarmowy [g] 44,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9** **suma cukrów prostych [g] 53,6** **Sód [mg] 1 309**
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka włoska 50 g Pomidor 100 g Pomidor 100 g Serek topiony 20 g (***MLE***)	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 5 g (***MLE***) twarożek z koperkiem 50 g (***MLE***)	Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml (***SEL***) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty 200 g	Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórki kiszone 100 g kiełbasa krakowska 50 g Smalec z fasoli 60 g	Szynka wójta 30 g pieczywo żytnie 50 g (***ŻYT***) Margaryna 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 622,3** **Białko ogółem [g] 138,9** **Tłuszcz [g] 68,8** **Węglowodany ogółem [g] 401,7** **Błonnik pokarmowy [g] 77,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1** **suma cukrów prostych [g] 97,9** **Sód [mg] 2 255**
	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (***GLU***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka włoska 50 g Pomidor bs 100 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml (***SEL***) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (***GLU***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pasta z marchewki 60 g kiełbasa krakowska 50 g Pomidor bs 100 g	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (***GLU***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 184,2** **Białko ogółem [g] 109,3** **Tłuszcz [g] 49,5** **Węglowodany ogółem [g] 345,2** **Błonnik pokarmowy [g] 38,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9** **suma cukrów prostych [g] 45,8** **Sód [mg] 1 544,3**
	dieta z ograniczeniem tłuszczu		Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Szynka włoska 50 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Margaryna 10 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml (***SEL***) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Pasta z marchewki 60 g Pomidor bs 100 g kiełbasa krakowska 50 g	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (***GLU***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 053,6** **Białko ogółem [g] 105,5** **Tłuszcz [g] 48,8** **Węglowodany ogółem [g] 317,7** **Błonnik pokarmowy [g] 39** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8** **suma cukrów prostych [g] 45,5** **Sód [mg] 1 343,3**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 RYKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-03 niedziela	dieta podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (***MLE***) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (***JAJ***) Pomidor 100 g Sałata 10 g szynka wiejska 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***SEL***) Pieczeń rzymska 100 g (***MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR***) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (***MLE, SEL***) Ciasto domowe 100 g (***GLU***)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Papryka 100 g Szynka galicyjska 50 g	Kisiel owocowy 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 417,7** **Białko ogółem [g] 129,5** **Tłuszcz [g] 75** **Węglowodany ogółem [g] 323,7** **Błonnik pokarmowy [g] 35,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4** **suma cukrów prostych [g] 67,1** **Sód [mg] 1 587,7**
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (***MLE***) Pomidor 100 g Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (***JAJ***) szynka wiejska 50 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Margaryna 5 g Szynkowa 30 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***SEL***) Pieczeń rzymska 100 g (***MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR***) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (***MLE, SEL***) Ciasto domowe 100 g (***GLU***)	Serek wiejski 150 g (***MLE***)	Pieczywo razowe 150 g (***ŻYT***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ser żółty 50 g (***MLE***) Papryka 100 g Szynka galicyjska 50 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Margaryna 5 g Szynka rzeź 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 075,8** **Białko ogółem [g] 172,3** **Tłuszcz [g] 98,8** **Węglowodany ogółem [g] 402,9** **Błonnik pokarmowy [g] 58,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7** **suma cukrów prostych [g] 64,6** **Sód [mg] 3 520,7**
	dieta łatwostrawna		płatki ryżowe na mleku 400 ml (***MLE***) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (***JAJ***) Pieczywo pszenne 120 g (***GLU***) Margaryna 10 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g szynka wiejska 50 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***SEL***) Pieczeń rzymska 100 g (***MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR***) Ryż gotowany 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g (***GLU***)		Pieczywo pszenne 120 g (***GLU***) Margaryna 10 g Szynka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g twaróg (ser biały) 60 g (***MLE***)	Kisiel owocowy 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 666,8** **Białko ogółem [g] 137,5** **Tłuszcz [g] 85,5** **Węglowodany ogółem [g] 351,7** **Błonnik pokarmowy [g] 30,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6** **suma cukrów prostych [g] 52,1** **Sód [mg] 1 677,9**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 RYKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-03 niedziela	dieta z ograniczeniem tłuszczu		Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g szynka wiejska 50 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (***MLE***) Margaryna 10 g Sałata 10 g pasta jajeczna z białek 60 g (***JAJ***)		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***SEL***) Pieczeń rzymska 100 g (***MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR***) Ryż gotowany 180 g Szpinak duszony 200 g Ciasto domowe 100 g (***GLU***)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Szynka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g twaróg (ser biały) 60 g (***MLE***)	Kisiel owocowy 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 397,8** **Białko ogółem [g] 136,1** **Tłuszcz [g] 70,3** **Węglowodany ogółem [g] 319,5** **Błonnik pokarmowy [g] 29,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29** **suma cukrów prostych [g] 48,9** **Sód [mg] 1 569**
2026-05-04 poniedziałek	dieta podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (***MLE***) Pasztet drobiowy 60 g Ogórki kiszone 100 g Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (***SEL***) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) szynka wiejska 50 g Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (***MLE, RYB***) Pomidor 100 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 040,8** **Białko ogółem [g] 138** **Tłuszcz [g] 49,6** **Węglowodany ogółem [g] 274,2** **Błonnik pokarmowy [g] 34,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5** **suma cukrów prostych [g] 51,5** **Sód [mg] 1 509,9**
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (***MLE***) Pasztet drobiowy 60 g Szynka chłopska 40 g Ogórki kiszone 100 g Sałata 10 g	Szynka włoska 30 g Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (***SEL***) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 200 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***MLE***)	Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml szynka wiejska 50 g Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (***MLE, RYB***) Pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Margaryna 5 g Ser żółty 30 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 586,1** **Białko ogółem [g] 163,8** **Tłuszcz [g] 72,9** **Węglowodany ogółem [g] 338,1** **Błonnik pokarmowy [g] 54,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1** **suma cukrów prostych [g] 49,7** **Sód [mg] 2 240,1**
	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (***GLU***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (***MLE***) Pasztet drobiowy 60 g Szynka chłopska 40 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (***SEL***) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (***GLU***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml szynka wiejska 50 g Pomidor bs 100 g Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (***MLE, RYB***)	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 098** **Białko ogółem [g] 140,3** **Tłuszcz [g] 47,8** **Węglowodany ogółem [g] 287,4** **Błonnik pokarmowy [g] 29,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4** **suma cukrów prostych [g] 39,3** **Sód [mg] 1 626,6**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 RYKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-04 poniedziałek	dieta z ograniczeniem tłuszczu		Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Pasztet drobiowy 60 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (***MLE***) Margaryna 10 g Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (***SEL***) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (***MLE, RYB***) Pomidor bs 100 g szynka wiejska 50 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 967,5** **Białko ogółem [g] 136,5** **Tłuszcz [g] 47,2** **Węglowodany ogółem [g] 260** **Błonnik pokarmowy [g] 29,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3** **suma cukrów prostych [g] 38,9** **Sód [mg] 1 425,6**
2026-05-05 wtorek	dieta podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka chłopska 50 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g Serek topiony 30 g (***MLE***)		Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (***SEL, ROŚ***) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (***MLE, GLU, JAJ***) Jabłka prażone 150 g Sos jogurtowy 50 g (***MLE***)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Ogórek 100 g jaja gotowane 120 g (***JAJ***) Sałata 5 g	wędlina kaliska 30 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366,8** **Białko ogółem [g] 115,7** **Tłuszcz [g] 74,7** **Węglowodany ogółem [g] 321,3** **Błonnik pokarmowy [g] 34,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7** **suma cukrów prostych [g] 64,9** **Sód [mg] 1 872,2**
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Serek topiony 30 g (***MLE***)	Margaryna 5 g Ser żółty 30 g (***MLE***) Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (***SEL, ROŚ***) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 200 g Łopatka duszona w sosie własnym 100 g (***MIĘ***)	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórek 100 g jaja gotowane 120 g (***JAJ***) Sałata 5 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Margaryna 5 g wędlina kaliska 30 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 578,2** **Białko ogółem [g] 130,6** **Tłuszcz [g] 83,4** **Węglowodany ogółem [g] 354,4** **Błonnik pokarmowy [g] 55,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6** **suma cukrów prostych [g] 48,5** **Sód [mg] 2 254,7**
	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (***GLU***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Pomidor bs 100 g Twarożek śmietankowy 60 g (***MLE***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (***SEL***) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (***MLE, GLU, JAJ***) Jabłka prażone 150 g Sos jogurtowy 50 g (***MLE***)		Pieczywo pszenne 120 g (***GLU***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Pasta jajeczna 90 g (***JAJ***) Sałata 5 g	wędlina kaliska 30 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 618,2** **Białko ogółem [g] 142,6** **Tłuszcz [g] 82,6** **Węglowodany ogółem [g] 336,2** **Błonnik pokarmowy [g] 27,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8** **suma cukrów prostych [g] 59,5** **Sód [mg] 2 137,5**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 RYKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-05 wtorek	dieta z ograniczeniem tłuszczu		Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Twarożek śmietankowy 60 g (***MLE***) Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Margaryna 10 g Szynka chłopska 50 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (***SEL***) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (***MLE, GLU, JAJ***) Jabłka prażone 150 g Sos jogurtowy 50 g (***MLE***)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Pomidor bs 100 g Szynka drobiowa 50 g Sałata 5 g	wędlina kaliska 30 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 271** **Białko ogółem [g] 125,5** **Tłuszcz [g] 64,8** **Węglowodany ogółem [g] 306,3** **Błonnik pokarmowy [g] 26,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4** **suma cukrów prostych [g] 58,7** **Sód [mg] 2 148,5**
2026-05-06 środa	dieta podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 400 g (***MLE, GLU***) twarożek z koperkiem 90 g (***MLE***) Papryka 100 g Jabłko 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (***MLE, GLU, SEL***) Kotlet schabowy 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (***GLU***)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) wędlina kaliska 50 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (***MLE***) Szynka drobiowa 30 g	Jogurt 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 333,6** **Białko ogółem [g] 119,6** **Tłuszcz [g] 68,2** **Węglowodany ogółem [g] 324,2** **Błonnik pokarmowy [g] 38,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7** **suma cukrów prostych [g] 80,6** **Sód [mg] 1 900,8**
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 400 g (***MLE, GLU***) twarożek z koperkiem 90 g (***MLE***) Papryka 100 g Jabłko 1 szt	Polędwica sopocka 30 g (***MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR***) Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (***MLE, GLU, SEL***) Kotlet schabowy 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki gotowane 180 g ćwikła 200 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml wędlina kaliska 50 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (***MLE***) Szynka drobiowa 30 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Margaryna 5 g twaróg (ser biały) 60 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 678,9** **Białko ogółem [g] 137,1** **Tłuszcz [g] 83,4** **Węglowodany ogółem [g] 372,3** **Błonnik pokarmowy [g] 54,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5** **suma cukrów prostych [g] 70,4** **Sód [mg] 2 711,6**
	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (***GLU***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 400 g (***MLE, GLU***) twarożek z koperkiem 90 g (***MLE***) Pomidor bs 100 g Jabłko 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (***GLU***)		Pieczywo pszenne 120 g (***GLU***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml wędlina kaliska 50 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Warzywa pieczone 100 g Szynka drobiowa 30 g	Jogurt 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 167,8** **Białko ogółem [g] 123,1** **Tłuszcz [g] 48,5** **Węglowodany ogółem [g] 322,4** **Błonnik pokarmowy [g] 35,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3** **suma cukrów prostych [g] 78** **Sód [mg] 1 914,8**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 RYKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-06 środa	dieta z ograniczeniem tłuszczu		Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g (***MLE, GLU***) Margaryna 10 g twarożek z koperkiem 90 g (***MLE***) Jabłko 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (***GLU***)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Warzywa pieczone 100 g wędlina kaliska 50 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Szynka drobiowa 30 g	Jogurt 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 037,3** **Białko ogółem [g] 119,4** **Tłuszcz [g] 47,9** **Węglowodany ogółem [g] 295** **Błonnik pokarmowy [g] 36** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1** **suma cukrów prostych [g] 77,6** **Sód [mg] 1 713,8**
2026-05-07 czwartek	dieta podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (***MLE, GLU***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Szynka w siatce 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (***MLE, GLU, SEL***) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Surówka colesław 200 g (***JAJ***)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Twarożek 40 g (***MLE***) Szynka galicyjska 50 g Sałata 10 g Pomidor 100 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 948,6** **Białko ogółem [g] 91,9** **Tłuszcz [g] 62,8** **Węglowodany ogółem [g] 269,8** **Błonnik pokarmowy [g] 30,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6** **suma cukrów prostych [g] 49,7** **Sód [mg] 1 239,3**
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (***MLE, GLU***) Pomidor 100 g Ser żółty 50 g (***MLE***) Margaryna 10 g Szynka w siatce 30 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Margaryna 5 g Szynka rzeź 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (***MLE, GLU, SEL***) Udko gotowane 150 g Surówka colesław 200 g (***JAJ***) Ryż brązowy 180 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (***MLE***)	Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Twarożek 40 g (***MLE***) Pomidor 100 g Szynka galicyjska 50 g Sałata 10 g	Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Polędwica sopocka 30 g (***MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 692,3** **Białko ogółem [g] 148,5** **Tłuszcz [g] 97,1** **Węglowodany ogółem [g] 321,8** **Błonnik pokarmowy [g] 46,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5** **suma cukrów prostych [g] 45,5** **Sód [mg] 2 264,5**
	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (***GLU***) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (***MLE, GLU***) Szynka drobiowa 50 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Szynka w siatce 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (***SEL***) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Bukiet warzyw 200 g		Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Twarożek 40 g (***MLE***) Szynka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 937,8** **Białko ogółem [g] 104,3** **Tłuszcz [g] 53,6** **Węglowodany ogółem [g] 275,8** **Błonnik pokarmowy [g] 31,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7** **suma cukrów prostych [g] 46,4** **Sód [mg] 1 935,6**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 RYKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-07 czwartek	dieta z ograniczeniem tłuszczu		Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zacierki na mleku 400 g (***MLE, GLU***) Margaryna 10 g Szynka drobiowa 50 g Szynka w siatce 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (***SEL***) Udko gotowane 150 g Ryż gotowany 180 g Bukiet warzyw 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Szynka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g Twarożek 40 g (***MLE***) Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 098,2** **Białko ogółem [g] 126,2** **Tłuszcz [g] 62,7** **Węglowodany ogółem [g] 272,3** **Błonnik pokarmowy [g] 29,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9** **suma cukrów prostych [g] 43,9** **Sód [mg] 1 965,7**
2026-05-08 piątek	dieta podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Dżem 25 g Pomidor 100 g Twaróg chudy 80 g (***MLE***) Margaryna 10 g Mandarynka 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Surówka z kapusty kiszonej 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Paprykarz domowy 60 g (***RYB***) Sałata 10 g Ogórki kiszone 100 g Szynka włoska 50 g	Sok wielowarzywny 200 ml (***SEL***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 034,8** **Białko ogółem [g] 119,1** **Tłuszcz [g] 42** **Węglowodany ogółem [g] 314,2** **Błonnik pokarmowy [g] 42,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5** **suma cukrów prostych [g] 70,7** **Sód [mg] 2 942,1**
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka staropolska 30 g Pomidor 100 g Twaróg chudy 80 g (***MLE***) Margaryna 10 g Mandarynka 1 szt	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Margaryna 5 g jaja gotowane 60 g (***JAJ***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL***) Filet z miruny na parze 100 g (***RYB***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 200 g	gruszka 150 g	Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Paprykarz domowy 60 g (***RYB***) Sałata 10 g Ogórki kiszone 100 g Szynka włoska 50 g	Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Ser żółty 30 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 600,3** **Białko ogółem [g] 154,2** **Tłuszcz [g] 66,2** **Węglowodany ogółem [g] 376,3** **Błonnik pokarmowy [g] 63,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3** **suma cukrów prostych [g] 73,5** **Sód [mg] 3 144,8**
	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (***GLU***) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Dżem 25 g Pomidor bs 100 g Twaróg chudy 80 g (***MLE***) Margaryna 10 g Mandarynka 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL***) Filet z miruny na parze 100 g (***RYB***) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 200 g		Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka włoska 50 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Paprykarz domowy 60 g (***RYB***)	Sok wielowarzywny 200 ml (***SEL***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 183,3** **Białko ogółem [g] 126** **Tłuszcz [g] 58,6** **Węglowodany ogółem [g] 302,3** **Błonnik pokarmowy [g] 33,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6** **suma cukrów prostych [g] 58,7** **Sód [mg] 2 201,6**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 RYKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-08 piątek	dieta z ograniczeniem tłuszczu		Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Twaróg chudy 80 g (***MLE***) Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Margaryna 10 g Dżem 25 g Mandarynka 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL***) Filet z miruny na parze 100 g (***RYB***) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Szynka włoska 50 g Pomidor bs 100 g Paprykarz domowy 60 g (***RYB***) Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (***SEL***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 118** **Białko ogółem [g] 124,2** **Tłuszcz [g] 58,3** **Węglowodany ogółem [g] 288,6** **Błonnik pokarmowy [g] 33,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5** **suma cukrów prostych [g] 58,5** **Sód [mg] 2 101,1**
2026-05-09 sobota	dieta podstawowa		Płatki jaglane na mleku 400 ml (***MLE***) Pasta z zielonego groszku 50 g Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Herbata 400 ml Kiełbasa kanapkowa 50 g Sałata 10 g		Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (***SEL***) Sos boloński 170 g (***GLU, MIĘ***) Makaron razowy gotowany 180 g (***GLU***) Fasolka szparagowa 200 g Kompot owocowy 300 ml		Ser żółty 50 g (***MLE***) Papryka 100 g Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Herbata 400 ml Margaryna 10 g kiełbasa krakowska 30 g Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 014,7** **Białko ogółem [g] 113,8** **Tłuszcz [g] 68,9** **Węglowodany ogółem [g] 245,2** **Błonnik pokarmowy [g] 26,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3** **suma cukrów prostych [g] 34,5** **Sód [mg] 1 856,2**
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Płatki jaglane na mleku 400 ml (***MLE***) Pasta z zielonego groszku 50 g Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Herbata 400 ml Kiełbasa kanapkowa 50 g Sałata 10 g	Szynkowa 30 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Margaryna 5 g	Zupa ziemniaczana 400 g (***MLE, SEL***) Sos boloński 170 g (***GLU, MIĘ***) Makaron razowy gotowany 180 g (***GLU***) Fasolka szparagowa 200 g Kompot owocowy 300 ml	Kefir 150 ml (***MLE***)	Ser żółty 50 g (***MLE***) Papryka 100 g Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Herbata 400 ml Margaryna 10 g kiełbasa krakowska 30 g Sałata 10 g	jaja gotowane 60 g (***JAJ***) Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Margaryna 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 588,8** **Białko ogółem [g] 141,6** **Tłuszcz [g] 88,8** **Węglowodany ogółem [g] 329** **Błonnik pokarmowy [g] 45,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9** **suma cukrów prostych [g] 38,5** **Sód [mg] 2 956,1**
	dieta łatwostrawna		Płatki jaglane na mleku 400 ml (***MLE***) Pasta z zielonego groszku 50 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (***GLU***) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Kiełbasa kanapkowa 50 g Sałata 10 g		Zupa ziemniaczana 400 g (***MLE, SEL***) Sos boloński 170 g (***GLU, MIĘ***) Makaron gotowany 180 g (***GLU***) Fasolka szparagowa 200 g Kompot owocowy 300 ml		Ser biały 60 g (***MLE***) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 30 g Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,5** **Białko ogółem [g] 125,9** **Tłuszcz [g] 66,9** **Węglowodany ogółem [g] 262,5** **Błonnik pokarmowy [g] 24,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4** **suma cukrów prostych [g] 36,5** **Sód [mg] 1 749,3**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 RYKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-09 sobota	dieta z ograniczeniem tłuszczu		Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Kiełbasa kanapkowa 50 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (***MLE***) Margaryna 10 g Pasta z zielonego groszku 50 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 400 g (***MLE, SEL***) Sos boloński 170 g (***GLU, MIĘ***) Makaron gotowany 180 g (***GLU***) Marchewka gotowana 200 g (***MLE, GLU***)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Ser biały 60 g (***MLE***) Pomidor bs 100 g kiełbasa krakowska 30 g Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 119,1** **Białko ogółem [g] 121,8** **Tłuszcz [g] 73,4** **Węglowodany ogółem [g] 254,1** **Błonnik pokarmowy [g] 28,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9** **suma cukrów prostych [g] 43,3** **Sód [mg] 1 817,8**
2026-05-10 niedziela	dieta podstawowa		Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Wędzonka krotoszyńska 40 g jaja gotowane 60 g (***JAJ***) Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Herbata 400 ml Sałata 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL***) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g (***GLU***)		Pasta z ciecierzycy 60 g Ogórki kiszone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g	Sok wielowarzywny 200 ml (***SEL***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129,1** **Białko ogółem [g] 109,5** **Tłuszcz [g] 64** **Węglowodany ogółem [g] 294,6** **Błonnik pokarmowy [g] 33** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8** **suma cukrów prostych [g] 55,3** **Sód [mg] 2 079,7**
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Wędzonka krotoszyńska 40 g jaja gotowane 60 g (***JAJ***) Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Margaryna 5 g Polędwica sopocka 30 g (***MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR***)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL***) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g ćwikła 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g (***GLU***)	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	Pasta z ciecierzycy 60 g Ogórki kiszone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Twarożek 60 g (***MLE***) Margaryna 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 579** **Białko ogółem [g] 135,9** **Tłuszcz [g] 80,1** **Węglowodany ogółem [g] 352,3** **Błonnik pokarmowy [g] 49,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1** **suma cukrów prostych [g] 48,8** **Sód [mg] 2 417,6**
	dieta łatwostrawna		Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Pasta jajeczna 60 g (***JAJ***) Schab w ziołach 50 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (***GLU***) Herbata 400 ml Sałata 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL***) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g (***GLU***)		Szynka chłopska 50 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (***GLU***) Pasta wielowarzywna 60 g	Sok wielowarzywny 200 ml (***SEL***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 212,6** **Białko ogółem [g] 106,2** **Tłuszcz [g] 67** **Węglowodany ogółem [g] 312,3** **Błonnik pokarmowy [g] 31,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6** **suma cukrów prostych [g] 56,6** **Sód [mg] 2 335,3**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 RYKI

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-10 niedziela	dieta z ograniczeniem tłuszczu		Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Schab w ziołach 50 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Margaryna 10 g Szynka w siatce 40 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL***) Udko gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 200 g Ciasto drożdżowe 100 g (***GLU***)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Pasta wielowarzywna 60 g Pomidor bs 100 g Szynka chłopska 50 g	Sok wielowarzywny 200 ml (***SEL***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 031,7** **Białko ogółem [g] 102,7** **Tłuszcz [g] 61,2** **Węglowodany ogółem [g] 283,4** **Błonnik pokarmowy [g] 31,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9** **suma cukrów prostych [g] 55,8** **Sód [mg] 2 009,7**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone