

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-11 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-02 poniedziałek	Podstawowa	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Południca z pasieki 60 g ogórek świeży(f) 100 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Sos mięsno-jarzynowy 120 g (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Kopytka 250 g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g (JAJ, MLE, GOR)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) schab pieczony 15 g (GLU)	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g rzodkiewka (f) 50 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) południca sopocka 15 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 2 231,1 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Węglowodany ogółem [g] 321,7 suma cukrów prostych [g] 44 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 34
	Łatwo strawna	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Południca z pasieki 60 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Sos mięsno-jarzynowy 120 g (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Kopytka 250 g (GLU, JAJ) Surówka z marchwi 120 g	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) schab pieczony 15 g (GLU)	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) południca sopocka 15 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 2 270,7 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 345,4 suma cukrów prostych [g] 52,1 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		Kleik z ryżu 300 ml (GLU)		Wartość energetyczna [kcal] 594,6 Białko ogółem [g] 12,1 Tłuszcz [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,7 Węglowodany ogółem [g] 133,2 suma cukrów prostych [g] 30,9 Sól [g] 0,9 Błonnik pokarmowy [g] 4,9
	Papkowata	Papka- kasza kukurydziana na mleku 400 Por (MLE)	Papka- bulion z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- jarzynowa z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- kasza manna/ ml 400 Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)	Papka- ryż/ ml 450 Por (GLU, MLE)		Wartość energetyczna [kcal] 2 055,8 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 97 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Węglowodany ogółem [g] 176,8 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 9,5

2026-02-02 poniedziałek

Płynna	Zupa krupnik ryżowy 450 g (GLU)	Ryż/ml VIII 250ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE)	Zupa bulion z ryżem z żółtkiem 250ml 250 ml (GLU, JAJ)	Zupa jarzynowa płynna 250 ml (GLU, JAJ, MLE)	Zupa krupnik z żółtkiem VII 300ml 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		Wartość energetyczna[kcal] 1 558,3 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 51,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 205,5 suma cukrów prostych [g] 26,1 Sól [g] 2,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,8
Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Połędwica z pasieki 60 g		Surówka z marchwi 120 g Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Sos mięsno-jarzynowy 120 g (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Kopytka 250 g (GLU, JAJ)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) schab pieczony 15 g (GLU)	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) połędwica sopocka 15 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 270,7 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 345,4 suma cukrów prostych [g] 52,1 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Połędwica z pasieki 60 g		Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) schab pieczony 15 g (GLU)	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) połędwica sopocka 15 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 370,3 Białko ogółem [g] 125,3 Tłuszcz [g] 93,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 Węglowodany ogółem [g] 270,7 suma cukrów prostych [g] 39,5 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Połędwica z pasieki 60 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka krucha 15 g chleb razowy mieszany 30 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Sos mięsno-jarzynowy 120 g (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Kopytka 250 g (GLU, JAJ) Surówka z marchwi 120 g	chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) margaryna śniad. 5 g (MLE) schab pieczony 15 g (GLU)	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g	chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) margaryna śniad. 5 g (MLE) połędwica sopocka 15 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 236,1 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 324,9 suma cukrów prostych [g] 41,8 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-02 poniedziałek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Połędwica z pasieki 60 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Sos mięsno-jarzynowy 120 g (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Kopytka 250 g (GLU, JAJ) Surówka z marchwi 120 g	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) schab pieczony 15 g (GLU)	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) połędwica sopocka 15 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 2 270,7 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 345,4 suma cukrów prostych [g] 52,1 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Połędwica z pasieki 60 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Sos mięsno-jarzynowy 120 g (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Kopytka 250 g (GLU, JAJ) Surówka z marchwi 120 g	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) schab pieczony 15 g (GLU)	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) połędwica sopocka 15 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 2 270,7 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 345,4 suma cukrów prostych [g] 52,1 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
2026-02-03 wtorek	Podstawowa	Zestaw kakao ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) połędwica sopocka 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) ser twar. półt. 100 g (MLE)	Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml (GLU, MLE) Roladki drobiowa z kurczaka w sosie własnym 180 g (GLU, MLE) Kalafior z wody 150 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa żywiecka 15 g (GLU, MLE, SEL)	Zestaw herbata zielona owocowa ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) pasztet dr. 80 g (GLU, SOJ, SEL) ogórek świeży(f) 100 g	kefir naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 725,7 Białko ogółem [g] 145,1 Tłuszcz [g] 107,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,6 Węglowodany ogółem [g] 307,9 suma cukrów prostych [g] 75,8 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,9

2026-02-03 wtorek

Łatwo strawna	Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) poledwica sopocka 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) ser twar. półtł. 100 g (MLE)		Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml (GLU, MLE) Filet drobiowy gotowany z kurczaka 160 g (GLU, MLE) Kalaftor z wody 150 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) kielbasa żywiecka 15 g (GLU, MLE, SEL)	Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pasztet dr. 80 g (GLU, SOJ, SEL) sałata zielona (f) 50 g	kefir naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 739,7 Białko ogółem [g] 148,6 Tłuszcz [g] 100,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,9 Węglowodany ogółem [g] 324,3 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,3
Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		Kleik z ryżu 300 ml (GLU)		Wartość energetyczna [kcal] 594,6 Białko ogółem [g] 12,1 Tłuszcz [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,7 Węglowodany ogółem [g] 133,2 suma cukrów prostych [g] 30,9 Sól [g] 0,9 Błonnik pokarmowy [g] 4,9
Papkowata	Papka- kasza kukurydziana na mleku 400 Por (MLE)	Papka- bulion z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- jarzynowa z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- kasza manna/ ml 400 Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)	Papka-ryż/ ml 450 Por (GLU, MLE)		Wartość energetyczna [kcal] 2 055,8 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 97 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Węglowodany ogółem [g] 176,8 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 9,5
Płynna	Zupa krupnik ryżowy 450 g (GLU)	Ryż/ ml VIII 250ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE)	Zupa bulion z ryżem z żółtkiem 250ml 250 ml (GLU, JAJ)	Zupa jarzynowa płynna 250 ml (GLU, JAJ, MLE)	Zupa krupnik z żółtkiem VII 300ml 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		Wartość energetyczna [kcal] 1 558,3 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 51,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 205,5 suma cukrów prostych [g] 26,1 Sól [g] 2,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-03 wtorek	Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) połudwica sopocka 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) ser twar. półtł. 100 g (MLE)	Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml (GLU, MLE) Filet drobiowy gotowany z kurczaka 160 g (GLU, MLE) Marchew gotowana 150 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) kielbasa żywiecka 15 g (GLU, MLE, SEL)	Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) paszтет dr. 80 g (GLU, SOJ, SEL) sałata zielona (f) 50 g	kefir naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 739,4 Białko ogółem [g] 145,8 Tłuszcz [g] 100,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,9 Węglowodany ogółem [g] 328,8 suma cukrów prostych [g] 77,8 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	Beztłuszczna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) połudwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) kielbasa żywiecka 15 g (GLU, MLE, SEL)	Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) paszтет dr. 80 g (GLU, SOJ, SEL) sałata zielona (f) 50 g	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 563,2 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 112 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,1 Węglowodany ogółem [g] 280,7 suma cukrów prostych [g] 57,4 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 33
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kakao ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) połudwica sopocka 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) ser twar. półtł. 100 g (MLE)	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy mieszany 30 g kielbasa krakowska 15 g (SOJ, GOR)	Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml (GLU, MLE) Filet drobiowy gotowany z kurczaka 160 g (GLU, MLE) Kalańfior z wody 150 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) kielbasa żywiecka 15 g (GLU, MLE, SEL)	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) paszтет dr. 80 g (GLU, SOJ, SEL) sałata zielona (f) 50 g	chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) margaryna śniad. 5 g (MLE) schab pieczony 15 g (GLU)

2026-02-03 wtorek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) południca sopocka 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) ser twar. półtł. 100 g (MLE)	Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml (GLU, MLE) Filet drobiowy gotowany z kurczaka 160 g (GLU, MLE) Marchew gotowana 150 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) kielbasa żywiecka 15 g (GLU, MLE, SEL)	Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pasztet dr. 80 g (GLU, SOJ, SEL) sałata zielona (f) 50 g	kefir naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 739,4 Białko ogółem [g] 145,8 Tłuszcz [g] 100,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,9 Węglowodany ogółem [g] 328,8 suma cukrów prostych [g] 77,8 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) południca sopocka 30 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) ser twar. półtł. 100 g (MLE)	Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml (GLU, MLE) Filet drobiowy gotowany z kurczaka 160 g (GLU, MLE) Kalafior z wody 150 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) kielbasa żywiecka 15 g (GLU, MLE, SEL)	Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pasztet dr. 80 g (GLU, SOJ, SEL) sałata zielona (f) 50 g	kefir naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 739,7 Białko ogółem [g] 148,6 Tłuszcz [g] 100,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,9 Węglowodany ogółem [g] 324,3 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,3
2026-02-04 środa	Podstawowa	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) parówka 80 g (GLU) sałata zielona (f) 20 g chrzan 15 g	Fasolka po bretońsku 1 Por (GLU) Makaron z jabłkami ze śmietaną 350 g (MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) bułka psz. 100g 100 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb 500g 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Szynka na krajalnicę 15 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) schab bieszczadzki 60 g ogórek świeży(f) 100 g	Szynka krucha 15 g bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 3 036,8 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 107 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,2 Węglowodany ogółem [g] 430,3 suma cukrów prostych [g] 79,3 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-04 środa

Łatwo strawna	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) parówka 80 g (GLU) sałata zielona (f) 20 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Makaron z jabłkami ze śmietaną 350 g (MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka na krajalnice 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab bieszczadzki 60 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka krucha 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 447,8 Białko ogółem [g] 75,2 Tłuszcz [g] 93 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,4 Węglowodany ogółem [g] 340,1 suma cukrów prostych [g] 86,5 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		Kleik z ryżu 300 ml (GLU)		Wartość energetyczna [kcal] 594,6 Białko ogółem [g] 12,1 Tłuszcz [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,7 Węglowodany ogółem [g] 133,2 suma cukrów prostych [g] 30,9 Sól [g] 0,9 Błonnik pokarmowy [g] 4,9
Papkowata	Papka- kasza kukurydziana na mleku 400 Por (MLE)	Papka- bulion z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- jarzynowa z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- kasza manna/ ml 400 Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)	Papka- ryż/ ml 450 Por (GLU, MLE)		Wartość energetyczna [kcal] 2 055,8 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 97 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Węglowodany ogółem [g] 176,8 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 9,5
Płynna	Zupa bulion z ryżem, mięsem i żółtkiem 250 g (GLU, JAJ)	Ryż /ml VIII 250ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE)	Zupa bulion z ryżem z żółtkiem 250ml 250 ml (GLU, JAJ)	Zupa jarzynowa płynna 250 ml (GLU, JAJ, MLE)	Zupa krupnik z żółtkiem VII 300ml 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		Wartość energetyczna [kcal] 1 634,3 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 185,2 suma cukrów prostych [g] 23,9 Sól [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] 16,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-04 środa	Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) parówka 80 g (GLU) sałata zielona (f) 20 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Makaron z jabłkami ze śmietaną 350 g (MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka na krajalnice 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab bieszczadzki 60 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka krucha 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 447,8 Białko ogółem [g] 75,2 Tłuszcz [g] 93 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,4 Węglowodany ogółem [g] 340,1 suma cukrów prostych [g] 86,5 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
	Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) parówka 80 g (GLU) sałata zielona (f) 20 g	Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Udko gotowane 280 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Marchew gotowana 150 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka na krajalnice 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab bieszczadzki 60 g	Szynka krucha 15 g bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 508,5 Białko ogółem [g] 124,5 Tłuszcz [g] 110,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1 Węglowodany ogółem [g] 269,1 suma cukrów prostych [g] 40 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) parówka 80 g (GLU) sałata zielona (f) 20 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) Szynka wędzona lipsko 15 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Makaron po włosku z sos pomidorowym 450 g (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) Szynka na krajalnice 15 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) schab bieszczadzki 60 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka krucha 15 g chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU)

2026-02-04 środa	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) parówka 80 g (GLU) sałata zielona (f) 20 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Makaron z jabłkami ze śmietaną 350 g (MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka na krajalnice 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab bieszczadzki 60 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka krucha 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 447,8 Białko ogółem [g] 75,2 Tłuszcz [g] 93 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,4 Węglowodany ogółem [g] 340,1 suma cukrów prostych [g] 86,5 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) parówka 80 g (GLU) sałata zielona (f) 20 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Makaron z jabłkami ze śmietaną 350 g (MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka na krajalnice 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab bieszczadzki 60 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka krucha 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 447,8 Białko ogółem [g] 75,2 Tłuszcz [g] 93 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,4 Węglowodany ogółem [g] 340,1 suma cukrów prostych [g] 86,5 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
2026-02-05 czwartek	Podstawowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) schab pieczony 60 g (GLU) sałata zielona (f) 20 g	Zupa pejzanka 450 ml (MLE) Schab pieczony w sosie własnym 180 g (GLU, MLE) Marchew gotowana 150 g (MLE) Kasza jęczmienna na sytko 160 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa krakowska 15 g (SOJ, GOR)	szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ) Zestaw kakao ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	jogurt owocowy mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 262,2 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Węglowodany ogółem [g] 290,8 suma cukrów prostych [g] 57,5 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,5

2026-02-05 czwartek

Łatwo strawna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab pieczony 60 g (GLU) sałata zielona (f) 20 g		Zupa pejzanka 450 ml (MLE) Schab pieczony w sosie własnym 180 g (GLU, MLE) Marchew gotowana 150 g (MLE) Kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa krakowska 15 g (SOJ, GOR)	szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ) Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	jogurt owocowy mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 357,9 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Węglowodany ogółem [g] 314,8 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		Kleik z ryżu 300 ml (GLU)		Wartość energetyczna [kcal] 594,6 Białko ogółem [g] 12,1 Tłuszcz [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,7 Węglowodany ogółem [g] 133,2 suma cukrów prostych [g] 30,9 Sól [g] 0,9 Błonnik pokarmowy [g] 4,9
Papkowata	Papka- kasza kukurydziana na mleku 400 Por (MLE)	Papka- bulion z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- jarzynowa z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- kasza manna/ ml 400 Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)	Papka- ryż/ ml 450 Por (GLU, MLE)		Wartość energetyczna [kcal] 2 055,8 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 97 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Węglowodany ogółem [g] 176,8 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 9,5
Płynna	Zupa bulion z ryżem, mięsem i żółtkiem 250 g (GLU, JAJ)	Ryż /ml VIII 250ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE)	Zupa bulion z ryżem z żółtkiem 250ml 250 ml (GLU, JAJ)	Zupa jarzynowa płynna 250 ml (GLU, JAJ, MLE)	Zupa krupnik z żółtkiem VII 300ml 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		Wartość energetyczna [kcal] 1 634,3 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 185,2 suma cukrów prostych [g] 23,9 Sól [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] 16,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-05 czwartek	Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab pieczony 60 g (GLU) sałata zielona (f) 20 g	Zupa pejzanka 450 ml (MLE) Schab pieczony w sosie własnym 180 g (GLU, MLE) Marchew gotowana 150 g (MLE) Kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa krakowska 15 g (SOJ, GOR)	szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ) Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	jogurt owocowy mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal I] [kcal] 2 357,9 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Węglowodany ogółem [g] 314,8 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
	Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab pieczony 60 g (GLU) sałata zielona (f) 20 g	Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa krakowska 15 g (SOJ, GOR)	szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ) Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal I] [kcal] 2 322 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 86,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Węglowodany ogółem [g] 280,5 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) schab pieczony 60 g (GLU) sałata zielona (f) 20 g	Kisiel 200 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Zupa pejzanka 450 ml (MLE) Schab pieczony w sosie własnym 180 g (GLU, MLE) Marchew gotowana 150 g (MLE) Kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) kielbasa krakowska 15 g (SOJ, GOR)	szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ) Zestaw kakao ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) szynka konserwowa 15 g ogórek kiszony(f) 20 g

2026-02-05 czwartek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab pieczony 60 g (GLU) sałata zielona (f) 20 g	Zupa pejzanka 450 ml (MLE) Schab pieczony w sosie własnym 180 g (GLU, MLE) Marchew gotowana 150 g (MLE) Kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa krakowska 15 g (SOJ, GOR)	szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ) Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	jogurt owocowy mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 357,9 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Węglowodany ogółem [g] 314,8 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab pieczony 60 g (GLU) sałata zielona (f) 20 g	Zupa pejzanka 450 ml (MLE) Schab pieczony w sosie własnym 180 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Marchew gotowana 150 g (MLE)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa krakowska 15 g (SOJ, GOR)	szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ) Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	jogurt owocowy mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 357,9 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Węglowodany ogółem [g] 314,8 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
2026-02-06 piątek	Podstawowa	Makaron na mleku 400 ml (MLE) Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) połudwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) ser twar. półtł. 50 g (MLE)	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Ryba pieczona 100 g (MLE) Sos grecki 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka wędzona 15 g	Zestaw herbata zielona owocowa ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Przysmak smaczek 60 g	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 327,6 Białko ogółem [g] 121,2 Tłuszcz [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Węglowodany ogółem [g] 313,7 suma cukrów prostych [g] 89,1 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,6

2026-02-06 piątek

Łatwo strawna	Makaron na mleku 400 ml (MLE) Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) połudwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) ser twar. półtł. 50 g (MLE)		Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Ryba pieczona 100 g (MLE) Sos grecki 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka wędzona 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 492 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 79,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Węglowodany ogółem [g] 338,8 suma cukrów prostych [g] 93,2 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,3
Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		Kleik z ryżu 300 ml (GLU)		Wartość energetyczna [kcal] 594,6 Białko ogółem [g] 12,1 Tłuszcz [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,7 Węglowodany ogółem [g] 133,2 suma cukrów prostych [g] 30,9 Sól [g] 0,9 Błonnik pokarmowy [g] 4,9
Papkowata	Papka- kasza kukurydziana na mleku 400 Por (MLE)	Papka- bulion z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- jarzynowa z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- kasza manna/ ml 400 Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)	Papka- ryż/ ml 450 Por (GLU, MLE)		Wartość energetyczna [kcal] 2 055,8 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 97 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Węglowodany ogółem [g] 176,8 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 9,5
Płynna	Zupa bulion z ryżem, mięsem i żółtkiem 250 g (GLU, JAJ)	Ryż /ml VIII 250ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE)	Zupa bulion z ryżem z żółtkiem 250ml 250 ml (GLU, JAJ)	Zupa jarzynowa płynna 250 ml (GLU, JAJ, MLE)	Zupa krupnik z żółtkiem VII 300ml 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		Wartość energetyczna [kcal] 1 634,3 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 185,2 suma cukrów prostych [g] 23,9 Sól [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] 16,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-06 piątek	Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Makaron na mleku 400 ml (MLE) Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) południca sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) ser twar. półtł. 50 g (MLE)	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Ryba pieczona 100 g (MLE) Sos grecki 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka wędzona 15 g	Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 488,2 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 79,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Węglowodany ogółem [g] 338 suma cukrów prostych [g] 92,7 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 36
	Bezmleczna	Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) południca sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g (MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka wędzona 15 g	Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 330,2 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 91,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Węglowodany ogółem [g] 274 suma cukrów prostych [g] 56,6 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 32
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) ser twar. półtł. 50 g (MLE) południca sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Budyń 200 ml (MLE)	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Ryba pieczona 100 g (MLE) Sos grecki 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka wędzona 15 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) kielbasa żywiecka 15 g (GLU, MLE, SEL)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-06 piątek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Makaron na mleku 400 ml (MLE) Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) połędwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) ser twar. półtł. 50 g (MLE)	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Ryba pieczona 100 g (MLE) Sos grecki 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka wędzona 15 g	Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 488,2 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 79,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Węglowodany ogółem [g] 338 suma cukrów prostych [g] 92,7 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 36
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Makaron na mleku 400 ml (MLE) Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) połędwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) ser twar. półtł. 50 g (MLE)	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Ryba pieczona 100 g (MLE) Sos grecki 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka wędzona 15 g	Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 488,2 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 79,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Węglowodany ogółem [g] 338 suma cukrów prostych [g] 92,7 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 36
2026-02-07 sobota	Podstawowa	Zestaw kakao ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ) ogórek świeży(f) 100 g	Zupa rosół z zacierką 450 g Filet grillowany z kurczaka 100 Por Surówka z marchwi i selera 120 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Balleroni z udem indyka 15 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) kielbasa żywiecka 60 g (GLU, MLE, SEL) ogórek kiszony(f) 100 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) połędwica miodowa 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 091,7 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Węglowodany ogółem [g] 259,7 suma cukrów prostych [g] 48,3 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-07 sobota

Łatwo strawna	Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ)		Zupa rosół z zacierką 450 g Filet grillowany z kurczaka 100 Por Surówka z marchwi i selera 120 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Balleroni z udem indyka 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa żywiecka 60 g (GLU, MLE, SEL)	margaryna śniad. 5 g (MLE) polędwica miodowa 15 g bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 161,4 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Węglowodany ogółem [g] 278,8 suma cukrów prostych [g] 50,7 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		Kleik z ryżu 300 ml (GLU)		Wartość energetyczna [kcal] 594,6 Białko ogółem [g] 12,1 Tłuszcz [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,7 Węglowodany ogółem [g] 133,2 suma cukrów prostych [g] 30,9 Sól [g] 0,9 Błonnik pokarmowy [g] 4,9
Papkowata	Papka- kasza kukurydziana na mleku 400 Por (MLE)	Papka- bulion z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- jarzynowa z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- kasza manna/ ml 400 Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)	Papka- ryż/ ml 450 Por (GLU, MLE)		Wartość energetyczna [kcal] 2 055,8 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 97 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Węglowodany ogółem [g] 176,8 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 9,5
Płynna	Zupa bulion z ryżem, mięsem i żółtkiem 250 g (GLU, JAJ)	Ryż /ml VIII 250ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE)	Zupa bulion z ryżem z żółtkiem 250ml 250 ml (GLU, JAJ)	Zupa jarzynowa płynna 250 ml (GLU, JAJ, MLE)	Zupa krupnik z żółtkiem VII 300ml 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		Wartość energetyczna [kcal] 1 634,3 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 185,2 suma cukrów prostych [g] 23,9 Sól [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] 16,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-07 sobota

Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ)		Zupa rosół z zacierką 450 g Filet grillowany z kurczaka 100 Por Surówka z marchwi i selera 120 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Balleroni z udem indyka 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa żywiecka 60 g (GLU, MLE, SEL)	margaryna śniad. 5 g (MLE) połudwica miodowa 15 g bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 161,4 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Węglowodany ogółem [g] 278,8 suma cukrów prostych [g] 50,7 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ)		Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Udło gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Balleroni z udem indyka 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa żywiecka 60 g (GLU, MLE, SEL)	margaryna śniad. 5 g (MLE) połudwica miodowa 15 g bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 416,3 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 100,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 Węglowodany ogółem [g] 269 suma cukrów prostych [g] 39,4 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kakao ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ)	margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka krucha 15 g chleb razowy mieszany 30 g	Zupa rosół z zacierką 450 g Filet grillowany z kurczaka 100 Por Surówka z marchwi i selera 120 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) Balleroni z udem indyka 15 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) kielbasa żywiecka 60 g (GLU, MLE, SEL)	chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) margaryna śniad. 5 g (MLE) połudwica miodowa 15 g chleb razowy mieszany 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 231 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Węglowodany ogółem [g] 281,8 suma cukrów prostych [g] 47,6 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,4

2026-02-07 sobota	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ)	Zupa rosół z zacierką 450 g Filet grillowany z kurczaka 100 Por Surówka z marchwi i selera 120 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Balleroni z udem indyka 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa żywiecka 60 g (GLU, MLE, SEL)	margaryna śniad. 5 g (MLE) polędwica miodowa 15 g bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 161,4 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Węglowodany ogółem [g] 278,8 suma cukrów prostych [g] 50,7 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ)	Zupa rosół z zacierką 450 g Filet grillowany z kurczaka 100 Por Surówka z marchwi i selera 120 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Balleroni z udem indyka 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa żywiecka 60 g (GLU, MLE, SEL)	margaryna śniad. 5 g (MLE) polędwica miodowa 15 g bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 161,4 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Węglowodany ogółem [g] 278,8 suma cukrów prostych [g] 50,7 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
2026-02-08 niedziela	Podstawowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) papryka czerwona (f) 100 g Balleroni z udem indyka 60 g	Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Potrawka z kurczaka 120 g (GLU, MLE) Marchew gotowana 150 g (MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa żywiecka 15 g (GLU, MLE, SEL)	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) szynka konserwowa 60 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab pieczony 15 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 060,1 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 258,3 suma cukrów prostych [g] 43,9 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,1

2026-02-08 niedziela

Łatwo strawna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g		Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Potrawka z kurczaka 120 g (GLU, MLE) Marchew gotowana 150 g (MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa żywiecka 15 g (GLU, MLE, SEL)	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka konserwowa 60 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab pieczony 15 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 151,8 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 282,6 suma cukrów prostych [g] 50,2 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		Kleik z ryżu 300 ml (GLU)		Wartość energetyczna [kcal] 594,6 Białko ogółem [g] 12,1 Tłuszcz [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,7 Węglowodany ogółem [g] 133,2 suma cukrów prostych [g] 30,9 Sól [g] 0,9 Błonnik pokarmowy [g] 4,9
Papkowata	Papka- kasza kukurydziana na mleku 400 Por (MLE)	Papka- bulion z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- jarzynowa z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- kasza manna/ ml 400 Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)	Papka- ryż/ ml 450 Por (GLU, MLE)		Wartość energetyczna [kcal] 2 055,8 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 97 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Węglowodany ogółem [g] 176,8 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 9,5
Płynna	Zupa bulion z ryżem, mięsem i żółtkiem 250 g (GLU, JAJ)	Ryż /ml VIII 250ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE)	Zupa bulion z ryżem z żółtkiem 250ml 250 ml (GLU, JAJ)	Zupa jarzynowa płynna 250 ml (GLU, JAJ, MLE)	Zupa krupnik z żółtkiem VII 300ml 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		Wartość energetyczna [kcal] 1 634,3 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 185,2 suma cukrów prostych [g] 23,9 Sól [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] 16,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-08 niedziela	Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g	Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Potrawka z kurczaka 120 g (GLU, MLE) Marchew gotowana 150 g (MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa żywiecka 15 g (GLU, MLE, SEL)	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka konserwowa 60 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab pieczony 15 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 151,8 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 282,6 suma cukrów prostych [g] 50,2 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g	Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Udka gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g (MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa żywiecka 15 g (GLU, MLE, SEL)	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka konserwowa 60 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab pieczony 15 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 385 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 96,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 Węglowodany ogółem [g] 268,8 suma cukrów prostych [g] 40 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy mieszany 30 g połudwica miodowa 15 g	Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Potrawka z kurczaka 120 g (GLU, MLE) Marchew gotowana 150 g (MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) kielbasa żywiecka 15 g (GLU, MLE, SEL)	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) szynka konserwowa 60 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) schab pieczony 15 g (GLU)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-08 niedziela	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g	Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Potrawka z kurczaka 120 g (GLU, MLE) Marchew gotowana 150 g (MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa żywiecka 15 g (GLU, MLE, SEL)	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka konserwowa 60 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) schab pieczony 15 g (GLU) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 151,8 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 282,6 suma cukrów prostych [g] 50,2 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g	Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Potrawka z kurczaka 120 g (GLU, MLE) Marchew gotowana 150 g (MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa żywiecka 15 g (GLU, MLE, SEL)	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka konserwowa 60 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) schab pieczony 15 g (GLU) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 151,8 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 282,6 suma cukrów prostych [g] 50,2 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
2026-02-09 poniedziałek	Podstawowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Szynka z kija 60 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Gulasz węgierski 120 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Kalafior z wody 150 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka na krajalnice 15 g	Zestaw kakao ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) schab pieczony 60 g (GLU)	serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 254,3 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 84,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Węglowodany ogółem [g] 270,8 suma cukrów prostych [g] 49,2 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,1

2026-02-09 poniedziałek

Łatwo strawna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka z kija 60 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Gulasz mięsny 120 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Kalafior z wody 150 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka na krajalnice 15 g	Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab pieczony 60 g (GLU)	serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 199,3 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Węglowodany ogółem [g] 291,7 suma cukrów prostych [g] 51,5 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		Kleik z ryżu 300 ml (GLU)		Wartość energetyczna [kcal] 594,6 Białko ogółem [g] 12,1 Tłuszcz [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,7 Węglowodany ogółem [g] 133,2 suma cukrów prostych [g] 30,9 Sól [g] 0,9 Błonnik pokarmowy [g] 4,9
Papkowata	Papka- kasza kukurydziana na mleku 400 Por (MLE)	Papka- bulion z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- jarzynowa z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- kasza manna/ ml 400 Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)	Papka- ryż/ ml 450 Por (GLU, MLE)		Wartość energetyczna [kcal] 2 055,8 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 97 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Węglowodany ogółem [g] 176,8 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 9,5
Płynna	Zupa bulion z ryżem, mięsem i żółtkiem 250 g (GLU, JAJ)	Ryż /ml VIII 250ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE)	Zupa bulion z ryżem z żółtkiem 250ml 250 ml (GLU, JAJ)	Zupa jarzynowa płynna 250 ml (GLU, JAJ, MLE)	Zupa krupnik z żółtkiem VII 300ml 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		Wartość energetyczna [kcal] 1 634,3 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 185,2 suma cukrów prostych [g] 23,9 Sól [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] 16,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-09 poniedziałek	Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka z kija 60 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Gulasz mięsny 120 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Marchew gotowana 150 g (MLE)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka na krajalnice 15 g	Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab pieczony 60 g (GLU)	serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal I] [kcal] 2 199 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Węglowodany ogółem [g] 296,2 suma cukrów prostych [g] 57,3 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka z kija 60 g	Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Udko gotowane 280 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (MLE)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka na krajalnice 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab pieczony 60 g (GLU)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka wędzona lipsko 15 g	Wartość energetyczna [kcal I] [kcal] 2 333,9 Białko ogółem [g] 126,3 Tłuszcz [g] 90,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Węglowodany ogółem [g] 268,3 suma cukrów prostych [g] 39,8 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Szynka z kija 60 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy mieszany 30 g paszтет dr. 15 g (GLU, SOJ, SEL)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Gulasz mięsny 120 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)	chleb razowy mieszany 30 g margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka na krajalnice 15 g	Zestaw kakao ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) schab pieczony 60 g (GLU)	Szynka wędzona lipsko 15 g chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) margaryna śniad. 5 g (MLE)

2026-02-09 poniedziałek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka z kija 60 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Gulasz mięsny 120 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Marchew gotowana 150 g (MLE)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka na krajalnice 15 g	Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab pieczony 60 g (GLU)	serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 199 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Węglowodany ogółem [g] 296,2 suma cukrów prostych [g] 57,3 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka z kija 60 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Gulasz mięsny 120 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Kalafor z wody 150 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka na krajalnice 15 g	Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab pieczony 60 g (GLU)	serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 199,3 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Węglowodany ogółem [g] 291,7 suma cukrów prostych [g] 51,5 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
2026-02-10 wtorek	Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE) Zestaw herbata zielona owocowa ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Szynka wędzona 60 g Dżem 25g 50 g	Zupa ziemniaczana 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Befszyk drobiowy z cebulą 90 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Brokuł z wody 120 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) połędwica sopocka 15 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Zestaw kakao ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Szynka krucha 60 g ogórek świeży(f) 100 g	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 681,2 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 98,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Węglowodany ogółem [g] 361,8 suma cukrów prostych [g] 104,9 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 35,9

2026-02-10 wtorek

Łatwo strawna	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE) Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka wędzona 60 g Dżem 25g 50 g		Zupa ziemniaczana 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Brokuł z wody 120 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) połędwica sopocka 15 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka krucha 60 g sałata zielona (f) 20 g	jabłko deser 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 467,6 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 373,4 suma cukrów prostych [g] 100,9 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,4
Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		Kleik z ryżu 300 ml (GLU)		Wartość energetyczna [kcal] 594,6 Białko ogółem [g] 12,1 Tłuszcz [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,7 Węglowodany ogółem [g] 133,2 suma cukrów prostych [g] 30,9 Sól [g] 0,9 Błonnik pokarmowy [g] 4,9
Papkowata	Papka- kasza kukurydziana na mleku 400 Por (MLE)	Papka- bulion z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- jarzynowa z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- kasza manna/ ml 400 Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)	Papka- ryż/ ml 450 Por (GLU, MLE)		Wartość energetyczna [kcal] 2 055,8 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 97 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Węglowodany ogółem [g] 176,8 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 9,5
Płynna	Zupa bulion z ryżem, mięsem i żółtkiem 250 g (GLU, JAJ)	Ryż/ ml VIII 250ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE)	Zupa bulion z ryżem z żółtkiem 250ml 250 ml (GLU, JAJ)	Zupa jarzynowa płynna 250 ml (GLU, JAJ, MLE)	Zupa krupnik z żółtkiem VII 300ml 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		Wartość energetyczna [kcal] 1 634,3 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 185,2 suma cukrów prostych [g] 23,9 Sól [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] 16,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-10 wtorek	Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		Zupa ziemniaczana 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Marchew gotowana 150 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) połędwica sopocka 15 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka krucha 60 g sałata zielona (f) 20 g	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 453,9 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 376,6 suma cukrów prostych [g] 106,2 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,3
	Bezmleczna		Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) połędwica sopocka 15 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka krucha 60 g sałata zielona (f) 20 g	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 348,4 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 85,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Węglowodany ogółem [g] 292,8 suma cukrów prostych [g] 74,1 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Sok 300 ml 1 szt	Zupa ziemniaczana 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Brokuł z wody 120 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy mieszany 30 g połędwica sopocka 15 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Zestaw kakao ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Szynka krucha 60 g sałata zielona (f) 20 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) Szynka na krajalnicy 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 056 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 290,8 suma cukrów prostych [g] 49,6 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-10 wtorek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE) Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka wędzona 60 g Dżem 25g 50 g	Zupa ziemniaczana 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Marchew gotowana 150 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) połędwica sopocka 15 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka krucha 60 g sałata zielona (f) 20 g	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 453,9 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 376,6 suma cukrów prostych [g] 106,2 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,3
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE) Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka wędzona 60 g Dżem 25g 50 g	Zupa ziemniaczana 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Brokuł z wody 120 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) połędwica sopocka 15 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka krucha 60 g sałata zielona (f) 20 g	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 467,6 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 373,4 suma cukrów prostych [g] 100,9 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,4
2026-02-11 środa	Podstawowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Połędwica z pasieki 60 g Sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, MLE, GOR)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka 150 g Gulasz z żołądków drobiowych 120 g (MLE)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) kiełbasa krakowska 15 g (SOJ, GOR)	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) połędwica miodowa 60 g	maślanka 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 092,8 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Węglowodany ogółem [g] 273,2 suma cukrów prostych [g] 61,2 Sól [g] 10,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,4

2026-02-11 środa

Łatwo strawna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Połudwica z pasieki 60 g Salatka jarzynowa 150 g (JAJ, MLE, GOR)		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Gulasz z żołądków drobiowych 120 g (MLE) Surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) kielbasa krakowska 15 g (SOJ, GOR)	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) połudwica miodowa 60 g	maślanka 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 216,5 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 304,2 suma cukrów prostych [g] 72 Sól [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 34
Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		Kleik z ryżu 300 ml (GLU)		Wartość energetyczna [kcal] 594,6 Białko ogółem [g] 12,1 Tłuszcz [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,7 Węglowodany ogółem [g] 133,2 suma cukrów prostych [g] 30,9 Sól [g] 0,9 Błonnik pokarmowy [g] 4,9
Papkowata	Papka- kasza kukurydziana na mleku 400 Por (MLE)	Papka- bulion z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- jarzynowa z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- kasza manna/ ml 400 Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)	Papka- ryż/ ml 450 Por (GLU, MLE)		Wartość energetyczna [kcal] 2 055,8 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 97 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Węglowodany ogółem [g] 176,8 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 9,5
Płynna	Zupa bulion z ryżem, mięsem i żółtkiem 250 g (GLU, JAJ)	Ryż /ml VIII 250ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE)	Zupa bulion z ryżem z żółtkiem 250ml 250 ml (GLU, JAJ)	Zupa jarzynowa płynna 250 ml (GLU, JAJ, MLE)	Zupa krupnik z żółtkiem VII 300ml 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		Wartość energetyczna [kcal] 1 634,3 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 185,2 suma cukrów prostych [g] 23,9 Sól [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] 16,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-11 środa	Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Południca z pasieki 60 g Salatka jarzynowa 150 g (JAJ, MLE, GOR)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Schab gotowany w sosie własnym 160 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) kielbasa krakowska 15 g (SOJ, GOR)	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) południca miodowa 60 g	maślanka 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 306,4 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Węglowodany ogółem [g] 315,1 suma cukrów prostych [g] 74,8 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,4
	Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Południca z pasieki 60 g	Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Udka gotowane 280 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (MLE)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) kielbasa krakowska 15 g (SOJ, GOR)	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) południca miodowa 60 g	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 327,8 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 85,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Węglowodany ogółem [g] 282,4 suma cukrów prostych [g] 63,6 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 32
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Południca z pasieki 60 g Salatka jarzynowa 150 g (JAJ, MLE, GOR)	Kisiel 200 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Gulasz z żołądków drobiowych 120 g (MLE) Surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka 150 g	chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) margaryna śniad. 5 g (MLE) kielbasa krakowska 15 g (SOJ, GOR)	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) południca miodowa 60 g	chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) margaryna śniad. 5 g (MLE) ogórek kiszony(f) 15 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-11 środa	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Połędwica z pasieki 60 g Salatka jarzynowa 150 g (JAJ, MLE, GOR)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Schab gotowany w sosie własnym 160 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) kielbasa krakowska 15 g (SOJ, GOR)	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) połędwica miodowa 60 g	maślanka 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 306,4 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Węglowodany ogółem [g] 315,1 suma cukrów prostych [g] 74,8 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,4
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Połędwica z pasieki 60 g Salatka jarzynowa 150 g (JAJ, MLE, GOR)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Gulasz z żołądków drobiowych 120 g (MLE) Surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) kielbasa krakowska 15 g (SOJ, GOR)	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) połędwica miodowa 60 g	maślanka 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 216,5 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 304,2 suma cukrów prostych [g] 72 Sól [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 34