

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-04 do dnia 2026-03-13 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-04 środa	Podstawowa	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Szynka wędzona lipsko 60 g sałata zielona (f) 20 g		Zupa krupnik 450 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) 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 krawalnice 15 g pomidor (f) 15 g	Pomarańcza 100 g Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ) ogórek świeży(f) 100 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa krakowska 15 g (SOJ, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 2 242,3 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Węglowodany ogółem [g] 337,9 suma cukrów prostych [g] 85,1 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Łatwo strawna	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka wędzona lipsko 60 g sałata zielona (f) 20 g		Zupa krupnik 450 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) 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 krawalnice 15 g pomidor (f) 15 g	Pomarańcza 100 g Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa krakowska 15 g (SOJ, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 2 352 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Węglowodany ogółem [g] 366 suma cukrów prostych [g] 94,4 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	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

2026-03-04 środa

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
Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka wędzona lipsko 60 g sałata zielona (f) 20 g		Zupa krupnik 450 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) 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 krawalnice 15 g pomidor (f) 15 g	Pomarańcza 100 g Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa krakowska 15 g (SOJ, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 352 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Węglowodany ogółem [g] 366 suma cukrów prostych [g] 94,4 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka wędzona lipsko 60 g 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 krawalnice 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ) Pomarańcza 100 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa krakowska 15 g (SOJ, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 342,3 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 88 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 281,1 suma cukrów prostych [g] 48,7 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Szynka wędzona lipsko 60 g sałata zielona (f) 20 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy mieszany 30 g szynka konserwowa 15 g ogórek kiszony(f) 15 g	Zupa krupnik 450 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Makaron z mięsem i warzywami 450 g (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Surówka z marchwi 120 g Sok pomidorowy 300 ml	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) Szynka na krawalnice 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ)	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) kielbasa krakowska 15 g (SOJ, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 166 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 328,1 suma cukrów prostych [g] 53,3 Sól [g] 10,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,5

2026-03-04 środa	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka wędzona lipsko 60 g sałata zielona (f) 20 g	Zupa krupnik 450 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) 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 pomidor (f) 15 g	Pomarańcza 100 g Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa krakowska 15 g (SOJ, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 2 352 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Węglowodany ogółem [g] 366 suma cukrów prostych [g] 94,4 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka wędzona lipsko 60 g sałata zielona (f) 20 g	Zupa krupnik 450 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) 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 pomidor (f) 15 g	Pomarańcza 100 g Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa krakowska 15 g (SOJ, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 2 352 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Węglowodany ogółem [g] 366 suma cukrów prostych [g] 94,4 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
2026-03-05 czwartek	Podstawowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) schab pieczony 60 g (GLU) ogórek świeży(f) 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Wątróbka drobiowa z pieczarkami i cebulą 100 Por (GLU) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g 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) Połędwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Szynka na krajalnice 60 g Zestaw kakao ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) pomidor (f) 50 g	kefir naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 168,1 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 87,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Węglowodany ogółem [g] 251,5 suma cukrów prostych [g] 56,3 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-04 do dnia 2026-03-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-03-05 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 jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Wątróbka drobiowa w jarzynach 100 g (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchw i jabłka 150 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Połudwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Szynka na krajalnice 60 g Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pomidor (f) 50 g	kefir naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 149,7 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 285,8 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
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 2026-03-04 do dnia 2026-03-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-03-05 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 jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Wątróbka drobiowa w jarzynach 100 g (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchw i jabłka 150 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Połędwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Szynka na krajalnice 60 g Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pomidor (f) 50 g	kefir naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal l] [kcal] 2 149,7 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 285,8 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	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) Połędwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Szynka na krajalnice 60 g Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pomidor (f) 50 g	kefir naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal l] [kcal] 2 313,1 Białko ogółem [g] 128,3 Tłuszcz [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Węglowodany ogółem [g] 262,4 suma cukrów prostych [g] 49,6 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) schab pieczony 60 g (GLU) sałata zielona (f) 20 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy mieszany 30 g kielbasa krakowska 15 g (SOJ, GOR) papryka czerwona (f) 15 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Wątróbka drobiowa w jarzynach 100 g (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchw i jabłka 150 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) Połędwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Szynka na krajalnice 60 g Zestaw kakao ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) kielbasa żywiecka 15 g (GLU, MLE, SEL)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-04 do dnia 2026-03-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-03-05 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 jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Wątróbka drobiowa w jarzynach 100 g (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka 150 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Południca z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Szynka na krajalnice 60 g Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pomidor (f) 50 g	kefir naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 149,7 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 285,8 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	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 jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Wątróbka drobiowa w jarzynach 100 g (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka 150 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Południca z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Szynka na krajalnice 60 g Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pomidor (f) 50 g	kefir naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 149,7 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 285,8 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
2026-03-06 piątek	Podstawowa	Ryż na mleku 400 ml (GLU, MLE) Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Balleroni z udem indyka 30 g powidła 30g 60 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Ryba pieczona 100 g (MLE) Kalafior z wody 150 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ) 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 Kielki 1 g	ogórek kiszony(f) 100 g Zestaw herbata zielona owocowa ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) południca sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 371,3 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Węglowodany ogółem [g] 337,3 suma cukrów prostych [g] 102,7 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,9

2026-03-06 piątek

Łatwo strawna	Ryż na mleku 400 ml (GLU, MLE) Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) marmolada wieloowocowa (w) 60 g Balleroni z udem indyka 30 g		Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Ryba pieczona 100 g (MLE) Kalańfior z wody 150 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ) 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 sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) poledwica sopočka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor (f) 50 g	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 488,1 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Węglowodany ogółem [g] 366,9 suma cukrów prostych [g] 120,6 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
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 2026-03-04 do dnia 2026-03-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-03-06 piątek	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ryż na mleku 400 ml (GLU, MLE) Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) marmolada wieloowocowa (w) 60 g Balleroni z udem indyka 30 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Ryba pieczona 100 g (MLE) Kalafior z wody 150 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ) 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 sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) poledwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor (f) 50 g	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 488,1 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Węglowodany ogółem [g] 366,9 suma cukrów prostych [g] 120,6 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
	Bezmielczna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) marmolada wieloowocowa (w) 60 g Balleroni z udem indyka 30 g	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 sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) poledwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor (f) 50 g	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 434 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 87,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 313,4 suma cukrów prostych [g] 93,5 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g ser twar. półt. 60 g (MLE)	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy mieszany 30 g Szynka na krajalnicy 15 g pomidor (f) 15 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Ryba pieczona 100 g (MLE) Kalafior z wody 150 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	chleb razowy z soją 30 g (GLU) margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka wędzona 15 g Kielki 1 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) poledwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) ogórek kiszony(f) 100 g	Grejpfrut 100 g

2026-03-06 piątek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Ryż na mleku 400 ml (GLU, MLE) Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) marmolada wieloowocowa (w) 60 g Balleroni z udem indyka 30 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Ryba pieczona 100 g (MLE) Kalafior z wody 150 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ) 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 sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) poledwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor (f) 50 g	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 488,1 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Węglowodany ogółem [g] 366,9 suma cukrów prostych [g] 120,6 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Ryż na mleku 400 ml (GLU, MLE) Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) marmolada wieloowocowa (w) 60 g Balleroni z udem indyka 30 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Ryba pieczona 100 g (MLE) Kalafior z wody 150 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ) 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 sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) poledwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor (f) 50 g	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 488,1 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Węglowodany ogółem [g] 366,9 suma cukrów prostych [g] 120,6 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
2026-03-07 sobota	Podstawowa	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Pasta z jaj 60 g (JAJ) sałata zielona (f) 20 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Filet grillowany z kurczaka 100 Por Marchew gotowana 150 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	Kisiel 200 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) kielbasa żywiecka 60 g (GLU, MLE, SEL) pomidor (f) 50 g	jogurt naturalny mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 015,2 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 237,2 suma cukrów prostych [g] 63,1 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,1

2026-03-07 sobota

Łatwo strawna	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Pasta z jaj 60 g (JAJ) sałata zielona (f) 20 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Filet grillowany z kurczaka 100 Por Marchew gotowana 150 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	Kisiel 200 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa żywiecka 60 g (GLU, MLE, SEL) pomidor (f) 50 g	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 158,8 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 282,8 suma cukrów prostych [g] 88 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
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 2026-03-04 do dnia 2026-03-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-03-07 sobota	Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa krakowska 60 g (SOJ, GOR) sałata zielona (f) 20 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Filet grillowany z kurczaka 100 Por Marchew gotowana 150 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	Kisiel 200 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa żywiecka 60 g (GLU, MLE, SEL) pomidor (f) 50 g	jogurt naturalny mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 079 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Węglowodany ogółem [g] 269,7 suma cukrów prostych [g] 73,1 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa krakowska 60 g (SOJ, GOR) 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)	Kisiel 200 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa żywiecka 60 g (GLU, MLE, SEL) pomidor (f) 50 g	jablko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 340,8 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 93,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Węglowodany ogółem [g] 273,8 suma cukrów prostych [g] 76,6 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Pasta z jaj 60 g (JAJ) sałata zielona (f) 20 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy mieszany 30 g schab bieszczadzki 15 g Kielki 1 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Filet grillowany z kurczaka 100 Por Marchew gotowana 150 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	Kisiel 200 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) kielbasa żywiecka 60 g (GLU, MLE, SEL) pomidor (f) 50 g	chleb razowy z soją 30 g (GLU) margaryna śniad. 5 g (MLE) kielbasa krakowska 15 g (SOJ, GOR)

2026-03-07 sobota	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa krakowska 60 g (SOJ, GOR) sałata zielona (f) 20 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Filet grillowany z kurczaka 100 Por Marchew gotowana 150 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	Kisiel 200 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa żywiecka 60 g (GLU, MLE, SEL) pomidor (f) 50 g	jogurt naturalny mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 079 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Węglowodany ogółem [g] 269,7 suma cukrów prostych [g] 73,1 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Pasta z jaj 60 g (JAJ) sałata zielona (f) 20 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Filet grillowany z kurczaka 100 Por Marchew gotowana 150 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	Kisiel 200 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa żywiecka 60 g (GLU, MLE, SEL) pomidor (f) 50 g	jogurt naturalny mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 138,8 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 268,1 suma cukrów prostych [g] 73,9 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
2026-03-08 niedziela	Podstawowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Szynka na krajalnicy 60 g pomidor (f) 50 g	Zupa rosół z makaronem 450 ml Schab gotowany w sosie własnym 160 g (GLU, MLE) Brokuł z wody 120 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ) 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) ser twar. półt. 15 g (MLE) sałata zielona (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) szynka konserwowa 60 g papryka czerwona (f) 100 g	Sok pomidorowy 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 252,6 suma cukrów prostych [g] 49 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 31,2

2026-03-08 niedziela

Łatwo strawna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka na krajalnicy 60 g pomidor (f) 50 g		Zupa rosół z makaronem 450 ml Schab gotowany w sosie własnym 160 g (GLU, MLE) Brokuł z wody 120 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ) 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) ser twar. półtł. 15 g (MLE) sałata zielona (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka konserwowa 60 g sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 041,1 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 277,4 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
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

2026-03-08 niedziela	Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka na krajalnice 60 g pomidor (f) 50 g	Zupa rosół z makaronem 450 ml Schab gotowany w sosie własnym 160 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) ser twar. półtł. 15 g (MLE) sałata zielona (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka konserwowa 60 g sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 027,4 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 280,5 suma cukrów prostych [g] 60,9 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 32
	Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka na krajalnice 60 g pomidor 50 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) Szynka krucha 15 g sałata zielona 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka konserwowa 60 g sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 234,2 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Węglowodany ogółem [g] 264,1 suma cukrów prostych [g] 49,3 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Szynka na krajalnice 60 g pomidor (f) 50 g	Sok pomidorowy 300 ml	Zupa rosół z makaronem 450 ml Schab gotowany w sosie własnym 160 g (GLU, MLE) Brokuł z wody 120 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy z soją 30 g (GLU) ser twar. półtł. 15 g (MLE) sałata zielona 10 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) szynka konserwowa 60 g sałata zielona 20 g	chleb razowy z soją 30 g (GLU) margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka krucha 15 g

2026-03-08 niedziela	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka na krajalnice 60 g pomidor (f) 50 g	Zupa rosół z makaronem 450 ml Schab gotowany w sosie własnym 160 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) ser twar. półtł. 15 g (MLE) sałata zielona (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka konserwowa 60 g sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 027,4 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 280,5 suma cukrów prostych [g] 60,9 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 32
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka na krajalnice 60 g pomidor (f) 50 g	Zupa rosół z makaronem 450 ml Schab gotowany w sosie własnym 160 g (GLU, MLE) Brokuł z wody 120 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ) 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) ser twar. półtł. 15 g (MLE) sałata zielona (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka konserwowa 60 g sałata zielona 20 g	Sok pomidorowy 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 041,1 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 277,4 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
2026-03-09 poniedziałek	Podstawowa	Zestaw kakao ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Polędwica z pasieki 60 g ogórek świeży(f) 100 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) Sałata zielona ze śmietaną 50 g (MLE)	Budyń 200 ml (MLE)	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Szynka krucha 60 g Sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, MLE, GOR)	jogurt owocowy mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 421,1 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 85,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Węglowodany ogółem [g] 328,8 suma cukrów prostych [g] 94,2 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,2

2026-03-09 poniedziałek

Łatwo strawna	Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Polędwica z pasieki 60 g pomidor (f) 50 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) Salata zielona z jogurtem 50 g	Budyń 200 ml (MLE)	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka krucha 60 g Salatka jarzynowa 150 g (JAJ, MLE, GOR)	jogurt naturalny mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 352 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 350 suma cukrów prostych [g] 96,9 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
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

2026-03-09 poniedziałek	Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Polędwica z pasieki 60 g pomidor (f) 50 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) Salata zielona z jogurtem 50 g	Budyń 200 ml (MLE)	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka krucha 60 g Salatka jarzynowa 150 g (JAJ, MLE, GOR)	jogurt naturalny mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 352 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 350 suma cukrów prostych [g] 96,9 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
	Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Polędwica z pasieki 60 g pomidor (f) 50 g	Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Udko gotowane 280 g Ziemniaki gotowane młode z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (MLE)	Kisiel 200 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka krucha 60 g	jablko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 236,9 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 81,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Węglowodany ogółem [g] 276,5 suma cukrów prostych [g] 76,5 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kakao ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Polędwica z pasieki 60 g pomidor (f) 50 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy mieszany 30 g Szynka na krajalnicy 15 g Kielki 1 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) Salata zielona z jogurtem 50 g	Budyń 200 ml (MLE)	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Salatka jarzynowa 150 g (JAJ, MLE, GOR) Szynka krucha 60 g	chleb razowy z soją 25 g (GLU) margaryna śniad. 5 g (MLE) pasztet dr. 15 g (GLU, SOJ, SEL) ogórek kiszony(f) 15 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-04 do dnia 2026-03-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-03-09 poniedziałek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Polędwica z pasieki 60 g pomidor (f) 50 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) Salata zielona z jogurtem 50 g	Budyń 200 ml (MLE)	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka krucha 60 g Salatka jarzynowa 150 g (JAJ, MLE, GOR)	jogurt naturalny mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 352 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 350 suma cukrów prostych [g] 96,9 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Polędwica z pasieki 60 g pomidor (f) 50 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) Salata zielona z jogurtem 50 g	Budyń 200 ml (MLE)	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka krucha 60 g Salatka jarzynowa 150 g (JAJ, MLE, GOR)	jogurt naturalny mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 352 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 350 suma cukrów prostych [g] 96,9 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
2026-03-10 wtorek	Podstawowa	Makaron na mleku 400 ml (MLE) Zestaw herbata zielona owocowa ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Szynka wędzona 60 g marmolada wieloowoc. 60 g	Zupa solferino 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Pieczeń rzymska drobiowa w sosie własnym 170 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Surówka z białej kapusty i ogórka kiszzonego 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Balleroni z udem indyka 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw kakao ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) schab bieszczadzki 60 g sałata zielona (f) 20 g	maślanka 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 557,2 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 90,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 338 suma cukrów prostych [g] 95,3 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,7

2026-03-10 wtorek

Łatwo strawna	Makaron na mleku 400 ml (MLE) Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka wędzona 60 g marmolada wieloowoc. 60 g		Zupa solferino 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Pieczeń rzymska drobiowa w sosie własnym 170 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Surówka z marchwi i selera 120 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) Balleroni z udem indyka 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab bieszczadzki 60 g sałata zielona (f) 20 g	maślanka 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 623,1 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 87,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 360,5 suma cukrów prostych [g] 96 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
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

2026-03-10 wtorek	Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Makaron na mleku 400 ml (MLE) Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka wędzona 60 g marmolada wieloowoc. 60 g	Zupa solferino 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Pieczeń rzymska drobiowa w sosie własnym 170 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Surówka z marchwi i selera 120 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) Balleroni z udem indyka 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab bieszczadzki 60 g sałata zielona (f) 20 g	maślanka 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 623,1 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 87,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 360,5 suma cukrów prostych [g] 96 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
	Bezmleczna	Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka wędzona 60 g marmolada wieloowoc. 60 g	Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Udło gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	bułka psz. weka 500g 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Balleroni z udem indyka 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab bieszczadzki 60 g sałata zielona (f) 20 g	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 432,3 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 89,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Węglowodany ogółem [g] 300 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,4
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Szynka wędzona 60 g ser twar. półt. 100 g (MLE)	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy mieszany 30 g kielbasa żywiecka 15 g (GLU, MLE, SEL) Kielki 1 g	Zupa solferino 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Pieczeń rzymska drobiowa w sosie własnym 170 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Surówka z marchwi i selera 120 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	chleb razowy mieszany 25 g margaryna śniad. 15 g (MLE) Balleroni z udem indyka 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw kakao ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) schab bieszczadzki 60 g sałata zielona (f) 20 g	szynka hetmańska 15 g (GLU, SOJ) chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) margaryna śniad. 5 g (MLE)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-04 do dnia 2026-03-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-03-10 wtorek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Makaron na mleku 400 ml (MLE) Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka wędzona 60 g marmolada wieloowoc. 60 g	Zupa solferino 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Pieczeń rzymska drobiowa w sosie własnym 170 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Surówka z marchwi i selera 120 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) Balleroni z udem indyka 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab bieszczadzki 60 g sałata zielona (f) 20 g	maślanka 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 623,1 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 87,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 360,5 suma cukrów prostych [g] 96 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Makaron na mleku 400 ml (MLE) Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka wędzona 60 g marmolada wieloowoc. 60 g	Zupa solferino 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Pieczeń rzymska drobiowa w sosie własnym 170 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Surówka z marchwi i selera 120 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) Balleroni z udem indyka 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab bieszczadzki 60 g sałata zielona (f) 20 g	maślanka 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 623,1 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 87,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 360,5 suma cukrów prostych [g] 96 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
2026-03-11 środa	Podstawowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) pasztet dr. 80 g (GLU, SOJ, SEL) ogórek kiszony(f) 100 g	Fasolka po bretońsku 1 Por (GLU) Filet drobiowy z kurczaka po meksykańsku 100 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mizeria z ogórka świeżego 120 g (MLE) chleb 500g 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab pieczony 15 g (GLU) rukola(f) 1 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) kielbasa żywiecka 60 g (GLU, MLE, SEL) roszponka (f) 5 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] 2 687,2 Białko ogółem [g] 131,2 Tłuszcz [g] 112,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43 Węglowodany ogółem [g] 305,3 suma cukrów prostych [g] 37,3 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,3

2026-03-11 środa

Łatwo strawna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pasztet dr. 80 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor (f) 50 g		Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml (GLU, MLE) Udko gotowane 280 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sałata zielona z jogurtem 50 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab pieczony 15 g (GLU) rukola(f) 1 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa żywiecka 60 g (GLU, MLE, SEL) roszponka (f) 5 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) poledwica sopocka 15 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 2 758,1 Białko ogółem [g] 135,6 Tłuszcz [g] 126,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,2 Węglowodany ogółem [g] 282,6 suma cukrów prostych [g] 44,9 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
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

2026-03-11 środa	Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pasztet dr. 80 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor (f) 50 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml (GLU, MLE) Udło gotowane 280 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sałata zielona z jogurtem 50 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab pieczony 15 g (GLU) rukola(f) 1 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa żywiecka 60 g (GLU, MLE, SEL) roszponka (f) 5 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] 2 758,1 Białko ogółem [g] 135,6 Tłuszcz [g] 126,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,2 Węglowodany ogółem [g] 282,6 suma cukrów prostych [g] 44,9 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
	Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pasztet dr. 80 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor (f) 50 g	Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Udło gotowane 280 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (MLE)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab pieczony 15 g (GLU) rukola(f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa żywiecka 60 g (GLU, MLE, SEL) roszponka (f) 5 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] 2 676 Białko ogółem [g] 129,9 Tłuszcz [g] 123,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,9 Węglowodany ogółem [g] 276,3 suma cukrów prostych [g] 41,2 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) pasztet dr. 80 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor (f) 50 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy mieszany 30 g Szynka krucha 15 g sałata zielona (f) 15 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml (GLU, MLE) Udło gotowane 280 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sałata zielona z jogurtem 50 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab pieczony 15 g (GLU) rukola(f) 1 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) kielbasa żywiecka 60 g (GLU, MLE, SEL) roszponka (f) 5 g	chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) margaryna śniad. 5 g (MLE) połędwica sopocka 15 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)

2026-03-11 środa	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pasztet dr. 80 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor (f) 50 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml (GLU, MLE) Udka gotowane 280 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sałata zielona z jogurtem 50 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab pieczony 15 g (GLU) rukola(f) 1 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa żywiecka 60 g (GLU, MLE, SEL) roszponka (f) 5 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] 2 758,1 Białko ogółem [g] 135,6 Tłuszcz [g] 126,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,2 Węglowodany ogółem [g] 282,6 suma cukrów prostych [g] 44,9 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pasztet dr. 80 g (GLU, SOJ, SEL) pomidor (f) 50 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml (GLU, MLE) Udka gotowane 280 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sałata zielona z jogurtem 50 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab pieczony 15 g (GLU) rukola(f) 1 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa żywiecka 60 g (GLU, MLE, SEL) roszponka (f) 5 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] 2 758,1 Białko ogółem [g] 135,6 Tłuszcz [g] 126,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,2 Węglowodany ogółem [g] 282,6 suma cukrów prostych [g] 44,9 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
2026-03-12 czwartek	Podstawowa	Zestaw kakao ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) połędwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) ogórek świeży(f) 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLU, MLE) Befszyk wieprzowy z cebulą 90 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kalafior z wody 150 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ) 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) ser twar. półtł. 15 g (MLE)	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) parówka 60 g (GLU) musztarda jednoporcjowa 20g 20 g (GOR) sałata zielona 20 g	serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 564,9 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 113,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7 Węglowodany ogółem [g] 279,9 suma cukrów prostych [g] 55,9 Sól [g] 10,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,8

2026-03-12 czwartek

Łatwo strawna	Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) połędwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor (f) 50 g		Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLU, MLE) Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kalafor z wody 150 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ) 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) ser twar. półtł. 15 g (MLE)	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) parówka 60 g (GLU) sałata zielona 20 g	serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 334,6 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 Węglowodany ogółem [g] 295,8 suma cukrów prostych [g] 58,1 Sól [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
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

2026-03-12 czwartek	Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) połędwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor (f) 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLU, MLE) Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 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) ser twar. półtł. 15 g (MLE)	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) parówka 60 g (GLU) sałata zielona (f) 20 g	serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 334,3 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 Węglowodany ogółem [g] 300,4 suma cukrów prostych [g] 63,9 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 30
	Beztłuszczna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) połędwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor (f) 50 g	Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Udko gotowane 280 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 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) Połędwica z pasieki 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) parówka 60 g (GLU) sałata zielona 20 g	Kisiel 200 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 369,9 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 100 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3 Węglowodany ogółem [g] 265,3 suma cukrów prostych [g] 52,4 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kakao ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) połędwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor (f) 50 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) Balleroni z udem indyka 15 g rukola(f) 1 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLU, MLE) Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kalafior z wody 150 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) Połędwica z pasieki 15 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) parówka 60 g (GLU) sałata zielona 20 g	Kisiel 200 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)

2026-03-12 czwartek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) połudwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor (f) 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLU, MLE) Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 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) ser twar. półtł. 15 g (MLE)	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) parówka 60 g (GLU) sałata zielona 20 g	serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 334,3 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 Węglowodany ogółem [g] 300,4 suma cukrów prostych [g] 63,9 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 30
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) połudwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) pomidor (f) 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (GLU, MLE) Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kalafior z wody 150 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ) 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) ser twar. półtł. 15 g (MLE)	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) parówka 60 g (GLU) sałata zielona (f) 20 g	serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 438 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 87,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6 Węglowodany ogółem [g] 313,3 suma cukrów prostych [g] 68,1 Sól [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,7
2026-03-13 piątek	Podstawowa	Zestaw herbata zielona owocowa ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) kielbasa krakowska 60 g (SOJ, GOR) Dżem 25g 50 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba smażona panierowana 100 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ) Sos grecki 200 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) schab bieszczadzki 15 g bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) rukola(f) 1 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ) sałata zielona (f) 20 g	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 657 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 95,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Węglowodany ogółem [g] 348,5 suma cukrów prostych [g] 105,1 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,2

Łatwo strawna	Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa krakowska 60 g (SOJ, GOR) Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Dżem 25g 50 g		Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona 100 g (MLE) Sos grecki 200 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) schab bieszczadzki 15 g bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) rukola(f) 1 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ) sałata zielona (f) 20 g	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 440,2 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Węglowodany ogółem [g] 352,2 suma cukrów prostych [g] 108,8 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 38
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 2026-03-04 do dnia 2026-03-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-03-13 piątek	Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa krakowska 60 g (SOJ, GOR) Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Dżem 25g 50 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona 100 g (MLE) Sos grecki 200 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) schab bieszczadzki 15 g bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) rukola(f) 1 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ) sałata zielona (f) 20 g	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 440,2 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Węglowodany ogółem [g] 352,2 suma cukrów prostych [g] 108,8 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 38
	Bezmleczna	Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa krakowska 60 g (SOJ, GOR) Dżem 25g 50 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)	margaryna śniad. 5 g (MLE) schab bieszczadzki 15 g bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) rukola(f) 1 g	Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ) sałata zielona (f) 20 g	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 344,6 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 292,5 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 32,6
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) kielbasa krakowska 60 g (SOJ, GOR) pomidor (f) 100 g	Budyń 200 ml (MLE)	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona 100 g (MLE) Sos grecki 200 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) schab bieszczadzki 15 g chleb razowy mieszany 30 g margaryna śniad. 5 g (MLE) rukola(f) 1 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ) sałata zielona (f) 20 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) połudwica miodowa 15 g

2026-03-13 piątek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa krakowska 60 g (SOJ, GOR) Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Dżem 25g 50 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona 100 g (MLE) Sos grecki 200 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) schab bieszczadzki 15 g bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) rukola(f) 1 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ) sałata zielona (f) 20 g	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 440,2 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Węglowodany ogółem [g] 352,2 suma cukrów prostych [g] 108,8 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 38
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa krakowska 60 g (SOJ, GOR) Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Dżem 25g 50 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona 100 g (MLE) Sos grecki 200 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) schab bieszczadzki 15 g bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) rukola(f) 1 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ) sałata zielona (f) 20 g	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 440,2 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Węglowodany ogółem [g] 352,2 suma cukrów prostych [g] 108,8 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 38