

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-12 do dnia 2026-02-21 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-12 czwartek	Podstawowa	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ) schab bieszczadzki 60 g ser twar. półtł. 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor (f) 50 g		Zupa solferino 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) Kotlet schabowy panierowany 100 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kapusta zasmażana 200 g ( <b>GLU</b> )	pączek 1 szt	kielbasa krakowska 60 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) ogórek świeży(f) 100 g Zestaw herbata ogólna 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> )	jogurt naturalny mały 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal I] [kcal] 2 743,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 138,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 110,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 43,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 312,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,2 <b>Sól</b> [g] 7,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,7
	Łatwo strawna	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) schab bieszczadzki 60 g ser twar. półtł. 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor (f) 50 g		Zupa solferino 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) Filet grillowany z kurczaka 100 Por Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z selera 120 g ( <b>MLE</b> )	Bułka maślana 50 g	kielbasa krakowska 60 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) sałata zielona (f) 20 g Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> )	jogurt naturalny mały 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal I] [kcal] 2 158,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 119,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 296 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,3 <b>Sól</b> [g] 5,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,6
	Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> )		Kleik z ryżu 300 ml ( <b>GLU</b> )		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal I] [kcal] 594,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 12,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 2,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 0,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 133,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 30,9 <b>Sól</b> [g] 0,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 4,9
	Papkowata	Papka- kasza kukurydziana na mleku 400 Por ( <b>MLE</b> )	Papka- bulion z mięsem 450 Por ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Papka- jarzynowa z mięsem 450 Por ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Papka- kasza manna/ ml 400 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> )	Papka- ryż/ ml 450 Por ( <b>GLU, MLE</b> )		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal I] [kcal] 2 055,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 124,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 97 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 41,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 176,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,3 <b>Sól</b> [g] 3,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [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
Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab bieszczadzki 60 g ser twar. półtł. 50 g (MLE) pomidor (f) 50 g		Zupa solferino 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Filet grillowany z kurczaka 100 Por Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z selera 120 g (MLE)	Bułka maślana 50 g	kielbasa krakowska 60 g (SOJ, GOR) sałata zielona (f) 20 g Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	jogurt naturalny mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 158,1 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 296 suma cukrów prostych [g] 60,3 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab bieszczadzki 60 g pomidor (f) 50 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 maślana 50 g	kielbasa krakowska 60 g (SOJ, GOR) sałata zielona (f) 20 g Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	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)	Wartość energetyczna[kcal] 2 394,5 Białko ogółem [g] 128,4 Tłuszcz [g] 86,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Węglowodany ogółem [g] 290,7 suma cukrów prostych [g] 41,4 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) schab bieszczadzki 60 g pomidor (f) 50 g ser twar. półtł. 50 g (MLE)	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy mieszany 30 g Szynka na krajalnice 15 g papryka czerwona (f) 20 g	Zupa solferino 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Filet grillowany z kurczaka 100 Por Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z selera 120 g (MLE)	chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) margaryna śniad. 5 g (MLE) Balleroni z udem indyka 15 g	kielbasa krakowska 60 g (SOJ, GOR) sałata zielona (f) 20 g Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	połędwica sopocka 15 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) margaryna śniad. 5 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 115,1 Białko ogółem [g] 123,9 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Węglowodany ogółem [g] 261,9 suma cukrów prostych [g] 40,8 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6

2026-02-12 czwartek	Łatwo strawna z ograniczeniem soku żołądkowego	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) schab bieszczadzki 60 g ser twar. półtł. 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor (f) 50 g	Zupa solferino 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) Filet grillowany z kurczaka 100 Por Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z selera 120 g ( <b>MLE</b> )	Bułka maślana 50 g	kielbasa krakowska 60 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) sałata zielona (f) 20 g Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> )	jogurt naturalny mały 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 158,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 119,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 296 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,3 <b>Sól</b> [g] 5,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,6
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) schab bieszczadzki 60 g ser twar. półtł. 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor (f) 50 g	Zupa solferino 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) Filet grillowany z kurczaka 100 Por Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z selera 120 g ( <b>MLE</b> )	Bułka maślana 50 g	kielbasa krakowska 60 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) sałata zielona (f) 20 g Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> )	jogurt naturalny mały 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 158,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 119,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 296 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,3 <b>Sól</b> [g] 5,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,6
2026-02-13 piątek	Podstawowa	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ) Zestaw herbata zielona owocowa ogólna 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ) ogórek świeży(f) 100 g Szyńka na krajalnice 60 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) Kopytka 250 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z czerwonej kapusty 120 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Sos pieczarkowy 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Szyńka wędzona 15 g pomidor (f) 15 g	Szyńka z kija 40 g Zestaw kakao ogólna 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ) Dżem 25g 50 g	kefir naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 606,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 94,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 90,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 38,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 369,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 91,2 <b>Sól</b> [g] 85,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,4

2026-02-13 piątek

Łatwo strawna	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ) Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) sałata zielona (f) 20 g Szynka na krajalnicy 60 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) Kopytka 250 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z marchwi 120 g Sos mięsno-jarzynowy 120 g ( <b>GLU, MLE</b> )	margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Szynka wędzona 15 g pomidor (f) 15 g	Szynka z kija 40 g Zestaw kakao dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Dzem 25g 50 g	kefir naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 516,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 104,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 67 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 390,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 90,7 <b>Sól</b> [g] 85,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,1
Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> )		Kleik z ryżu 300 ml ( <b>GLU</b> )		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 594,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 12,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 2,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 0,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 133,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 30,9 <b>Sól</b> [g] 0,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 4,9
Papkowata	Papka- kasza kukurydziana na mleku 400 Por ( <b>MLE</b> )	Papka- bulion z mięsem 450 Por ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Papka- jarzynowa z mięsem 450 Por ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Papka- kasza manna/ ml 400 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> )	Papka- ryż/ ml 450 Por ( <b>GLU, MLE</b> )		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 055,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 124,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 97 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 41,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 176,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,3 <b>Sól</b> [g] 3,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 9,5
Płynna	Zupa bulion z ryżem, mięsem i żółtkiem 250 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Ryż /ml VIII 250ml 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Zupa bulion z ryżem z żółtkiem 250ml 250 ml ( <b>GLU, JAJ</b> )	Zupa jarzynowa płynna 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Zupa krupnik z żółtkiem VII 300ml 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> )		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 634,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 93,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 185,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 23,9 <b>Sól</b> [g] 3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 16,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-12 do dnia 2026-02-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-13 piątek	Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ) Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) sałata zielona (f) 20 g Szynka na krajalnicy 60 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) Kopytka 250 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z marchwi 120 g Sos mięsno-jarzynowy 120 g ( <b>GLU, MLE</b> )	margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Szynka wędzona 15 g pomidor (f) 15 g	Szynka z kija 40 g Zestaw kakao dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Dzem 25g 50 g	kefir naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 516,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 104,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 67 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 390,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 90,7 <b>Sól</b> [g] 85,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,1
	Bezmleczna	Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) sałata zielona (f) 20 g Szynka na krajalnicy 60 g	Zupa ryżanka 450 ml ( <b>GLU</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g ( <b>MLE</b> ) Udka gotowane 280 g	margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Szynka wędzona 15 g pomidor (f) 15 g	Szynka z kija 40 g Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Dzem 25g 50 g	jabłko deser (f) 250 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 323,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 113,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 84,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 292,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 74,5 <b>Sól</b> [g] 85,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,7
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw herbata ogólna 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ) sałata zielona (f) 20 g Szynka na krajalnicy 60 g	Kisiel 200 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> )	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) Kopytka 250 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z marchwi 120 g Sos mięsno-jarzynowy 120 g ( <b>GLU, MLE</b> )	margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Szynka wędzona 15 g pomidor (f) 15 g	Szynka z kija 40 g Zestaw kakao ogólna 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ) ser twar. półt. 100 g ( <b>MLE</b> )	margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) chleb razowy mieszany 30 g szynka hetmańska 15 g ( <b>GLU, SOJ</b> )

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-12 do dnia 2026-02-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-13 piątek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ) Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) sałata zielona (f) 20 g Szynka na krajalnicy 60 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) Kopytka 250 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z marchwi 120 g Sos mięsno-jarzynowy 120 g ( <b>GLU, MLE</b> )	margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Szynka wędzona 15 g pomidor (f) 15 g	Szynka z kija 40 g Zestaw kakao dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Dżem 25g 50 g	kefir naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 516,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 104,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 67 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 390,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 90,7 <b>Sól</b> [g] 85,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,1
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ) Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) sałata zielona (f) 20 g Szynka na krajalnicy 60 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) Kopytka 250 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z marchwi 120 g Sos mięsno-jarzynowy 120 g ( <b>GLU, MLE</b> )	margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Szynka wędzona 15 g pomidor (f) 15 g	Szynka z kija 40 g Zestaw kakao dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Dżem 25g 50 g	kefir naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 516,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 104,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 67 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 390,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 90,7 <b>Sól</b> [g] 85,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,1
2026-02-14 sobota	Podstawowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ) schab pieczony 60 g ( <b>GLU</b> ) jaja 50 g ( <b>JAJ</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Gulasz z serc drobiowych 120 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> )	bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ) połędwica sopocka 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) ogórek świeży(f) 100 g	Sok z buraka 300 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 087,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 103,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 68 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 278 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 57 <b>Sól</b> [g] 7,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,6

2026-02-14 sobota

Łatwo strawna	Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) schab pieczony 60 g ( <b>GLU</b> ) jaja 50 g ( <b>JAJ</b> )		Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Gulasz z serc drobiowych 120 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kiszanej kapusty, marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> )	bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> )	Sok z buraka 300 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 111,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 90,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 65 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 304,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,3 <b>Sól</b> [g] 5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,7
Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy mianny 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> )		Kleik z ryżu 300 ml ( <b>GLU</b> )		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 594,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 12,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 2,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 0,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 133,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 30,9 <b>Sól</b> [g] 0,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 4,9
Papkowata	Papka- kasza kukurydziana na mleku 400 Por ( <b>MLE</b> )	Papka- bulion z mięsem 450 Por ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Papka- jarzynowa 450 Por ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Papka- kasza manna/ ml 400 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> )	Papka- ryż/ ml 450 Por ( <b>GLU, MLE</b> )		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 055,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 124,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 97 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 41,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 176,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,3 <b>Sól</b> [g] 3,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 9,5
Płynna	Zupa bulion z ryżem, mięsem i żółtkiem 250 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Ryż /ml VIII 250ml 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Zupa bulion z ryżem z żółtkiem 250ml 250 ml ( <b>GLU, JAJ</b> )	Zupa jarzynowa płynna 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Zupa krupnik z żółtkiem VII 300ml 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> )		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 634,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 93,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 185,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 23,9 <b>Sól</b> [g] 3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 16,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-12 do dnia 2026-02-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-14 sobota

Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) schab pieczony 60 g ( <b>GLU</b> )		Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Filet grillowany z kurczaka 100 Por Surówka z buraków i jabłek 120 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> )	bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> )	Sok z buraka 300 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal I] [kcal] 2 087,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 97,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 297,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 67,6 <b>Sól</b> [g] 4,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,6
Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) schab pieczony 60 g ( <b>GLU</b> )		Zupa ryżanka 450 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> )	bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) połędwica sopocka 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> )	jabłko deser (f) 250 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal I] [kcal] 2 347,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 124,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 87,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 281,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,1 <b>Sól</b> [g] 7,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,2
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw herbata ogólna 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ) schab pieczony 60 g ( <b>GLU</b> ) jaja 50 g ( <b>JAJ</b> )	Sok z buraka 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Gulasz z serc drobiowych 120 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> )	chleb razowy mieszany 30 g margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ) połędwica sopocka 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> )	chleb razowy mieszany 30 g margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) Balleroni z udem indyka 15 g ogórek kiszony(f) 15 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal I] [kcal] 2 187,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 107 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 289,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,1 <b>Sól</b> [g] 8,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-12 do dnia 2026-02-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-14 sobota	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) schab pieczony 60 g ( <b>GLU</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Filet grillowany z kurczaka 100 Por Surówka z buraków i jabłek 120 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> )	bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> )	Sok z buraka 300 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 087,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 97,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 297,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 67,6 <b>Sól</b> [g] 4,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,6
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) schab pieczony 60 g ( <b>GLU</b> ) jaja 50 g ( <b>JAJ</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Gulasz z serc drobiowych 120 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> )	bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> )	Sok z buraka 300 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 111,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 90,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 65 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 304,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,3 <b>Sól</b> [g] 5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,7
2026-02-15 niedziela	Podstawowa	Zestaw kakao ogólna 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ) Szynka wędzona 60 g sałata zielona (f) 20 g	Zupa grysikowa 450 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ) Udko pieczone 280 g Kalańfior z wody 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) szynka hetmańska 15 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ) kielbasa żywiecka 60 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) papryka czerwona (f) 15 g	jogurt owocowy mały 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 506,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 136,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 112 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 45,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 249,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 52,8 <b>Sól</b> [g] 7,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25

2026-02-15 niedziela

Łatwo strawna	Zestaw kakao dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Szynka wędzona 60 g sałata zielona (f) 20 g		Zupa grysikowa 450 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ) Udka gotowane 280 g Kalafor z wody 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) szynka hetmańska 15 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) kielbasa żywiecka 60 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pomidor (f) 50 g	jogurt owocowy mały 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 555,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 138 <b>Tłuszcz</b> [g] 105,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 44,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 277,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,9 <b>Sól</b> [g] 7,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,2
Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> )		Kleik z ryżu 300 ml ( <b>GLU</b> )		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 594,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 12,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 2,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 0,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 133,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 30,9 <b>Sól</b> [g] 0,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 4,9
Papkowata	Papka- kasza kukurydziana na mleku 400 Por ( <b>MLE</b> )	Papka- bulion z mięsem 450 Por ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Papka- jarzynowa z mięsem 450 Por ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Papka- kasza manna/ ml 400 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> )	Papka-ryż/ ml 450 Por ( <b>GLU, MLE</b> )		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 055,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 124,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 97 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 41,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 176,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,3 <b>Sól</b> [g] 3,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 9,5
Płynna	Zupa bulion z ryżem, mięsem i żółtkiem 250 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Ryż/ml VIII 250ml 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Zupa bulion z ryżem z żółtkiem 250ml 250 ml ( <b>GLU, JAJ</b> )	Zupa jarzynowa płynna 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Zupa krupnik z żółtkiem VII 300ml 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> )		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 634,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 93,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 185,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 23,9 <b>Sól</b> [g] 3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 16,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-12 do dnia 2026-02-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-15 niedziela	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zestaw kakao dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Szynka wędzona 60 g sałata zielona (f) 20 g	Zupa grysikowa 450 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ) Udko gotowane 280 g Kalafior z wody 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) szynka hetmańska 15 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) kielbasa żywiecka 60 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pomidor (f) 50 g	jogurt owocowy mały 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 555,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 138 <b>Tłuszcz</b> [g] 105,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 44,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 277,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,9 <b>Sól</b> [g] 7,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,2
	Beztłuszczna	Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Szynka wędzona 60 g sałata zielona (f) 20 g	Zupa ryżanka 450 ml ( <b>GLU</b> ) Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) szynka hetmańska 15 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) kielbasa żywiecka 60 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pomidor (f) 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) marmolada wieloowoc. 15 g margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 433 <b>Białko</b> ogółem [g] 122,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 99,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 40,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 276,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 46,3 <b>Sól</b> [g] 7,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,7
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kakao ogólna 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ) Szynka wędzona 60 g sałata zielona (f) 20 g	margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) chleb razowy mieszany 30 g jaja 25 g ( <b>JAJ</b> ) Kielki 1 g	Zupa grysikowa 450 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ) Udko gotowane 280 g Kalafior z wody 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	Chleb razowy 450g 30 g margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) szynka hetmańska 15 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ) kielbasa żywiecka 60 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pomidor (f) 50 g	margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) chleb razowy mieszany 30 g ogórek kiszony(f) 15 g

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-12 do dnia 2026-02-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-15 niedziela	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw kakao dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Szynka wędzona 60 g sałata zielona (f) 20 g	Zupa grysikowa 450 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ) Udko gotowane 280 g Kalafor z wody 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) szynka hetmańska 15 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) kielbasa żywiecka 60 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pomidor (f) 50 g	jogurt owocowy mały 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 555,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 138 <b>Tłuszcz</b> [g] 105,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 44,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 277,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,9 <b>Sól</b> [g] 7,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,2
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw kakao dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Szynka wędzona 60 g sałata zielona (f) 20 g	Zupa grysikowa 450 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ) Udko gotowane 280 g Kalafor z wody 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) szynka hetmańska 15 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) kielbasa żywiecka 60 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pomidor (f) 50 g	jogurt owocowy mały 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 555,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 138 <b>Tłuszcz</b> [g] 105,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 44,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 277,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,9 <b>Sól</b> [g] 7,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,2
2026-02-16 poniedziałek	Podstawowa	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ) Balleroni z udem indyka 60 g sałata zielona (f) 20 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Jajka w sosie chrzanowym 180 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki na zimno 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> )	bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kija 15 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ) Twaróg z cebulą 70 g ( <b>MLE</b> ) pomidor (f) 50 g	jabłko deser (f) 250 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 990,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 80,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 481,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 214,1 <b>Sól</b> [g] 6,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 91,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-12 do dnia 2026-02-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-16 poniedziałek

Łatwo strawna	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Balleroni z udem indyka 60 g sałata zielona (f) 20 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Jajko w sosie koperkowym 170 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Buraczki na zimno 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> )	bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kija 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Twaróg z zieloną 70 g ( <b>MLE</b> ) pomidor (f) 50 g	jabłko deser (f) 250 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 109,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 81,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 511 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 224,2 <b>Sól</b> [g] 6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 91,3
Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> )		Kleik z ryżu 300 ml ( <b>GLU</b> )		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 594,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 12,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 2,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 0,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 133,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 30,9 <b>Sól</b> [g] 0,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 4,9
Papkowata	Papka- kasza kukurydziana na mleku 400 Por ( <b>MLE</b> )	Papka- bulion z mięsem 450 Por ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Papka- jarzynowa z mięsem 450 Por ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Papka- kasza manna/ ml 400 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> )	Papka-ryż/ ml 450 Por ( <b>GLU, MLE</b> )		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 055,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 124,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 97 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 41,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 176,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,3 <b>Sól</b> [g] 3,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 9,5
Płynna	Zupa bulion z ryżem, mięsem i żółtkiem 250 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Ryż/ ml VIII 250ml 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Zupa bulion z ryżem z żółtkiem 250ml 250 ml ( <b>GLU, JAJ</b> )	Zupa jarzynowa płynna 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Zupa krupnik z żółtkiem VII 300ml 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> )		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 634,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 93,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 185,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 23,9 <b>Sól</b> [g] 3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 16,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-12 do dnia 2026-02-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-16 poniedziałek	Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Buraczki na zimno 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> )	bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kija 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Twaróg z zieloną pomidor (f) 50 g	jabłko deser (f) 250 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 108,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 86,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 523,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 224,2 <b>Sól</b> [g] 6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 92
	Bezmleczna		Zupa ryżanka 450 ml ( <b>GLU</b> ) Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> )	bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kija 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) pomidor (f) 50 g szynka konserwowa 60 g	jabłko deser (f) 250 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 361,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 119,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 91 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 38,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 485,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 204,3 <b>Sól</b> [g] 7,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 92,3
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Budyń 200 ml ( <b>MLE</b> )	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Jajko w sosie koperkowym 170 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Buraczki na zimno 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> )	chleb razowy mieszany 30 g margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kija 15 g Kielki 1 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ) Twaróg z zieloną pomidor (f) 50 g	chleb razowy mieszany 30 g margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa 15 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 198,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 91,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 37,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 506,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 223 <b>Sól</b> [g] 7,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 86,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-12 do dnia 2026-02-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-16 poniedziałek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Balleroni z udem indyka 60 g sałata zielona (f) 20 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Buraczki na zimno 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> )	bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kija 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Twaróg z zieleniną 70 g ( <b>MLE</b> ) pomidor (f) 50 g	jabłko deser (f) 250 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 108,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 86,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 523,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 224,2 <b>Sól</b> [g] 6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 92
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Balleroni z udem indyka 60 g sałata zielona (f) 20 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Jajko w sosie koperkowym 170 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Buraczki na zimno 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> )	bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kija 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Twaróg z zieleniną 70 g ( <b>MLE</b> ) pomidor (f) 50 g	jabłko deser (f) 250 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 109,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 81,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 511 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 224,2 <b>Sól</b> [g] 6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 91,3
2026-02-17 wtorek	Podstawowa	Zestaw kakao ogólna 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ) szynka konserwowa 60 g powidła 30g 60 g Ryż na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa rosół z makaronem 450 ml Filet grillowany z kurczaka 100 Por Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kapusty 120 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> )	bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) ser twar. półtł. 15 g ( <b>MLE</b> )	pasztet dr. 80 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) ogórek kiszony(f) 100 g Zestaw herbata zielona owocowa ogólna 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> )	kefir naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 642,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 129,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 100,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 44 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 318,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 92,3 <b>Sól</b> [g] 8,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,4

2026-02-17 wtorek

Łatwo strawna	Zestaw kakao dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) szynka konserwowa 60 g marmolada wieloowoc. 60 g Ryż na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Zupa rosół z makaronem 450 ml Filet grillowany z kurczaka 100 Por Surówka z marchwi 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) ser twar. półtł. 15 g ( <b>MLE</b> )	pasztet dr. 80 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) pomidor (f) 50 g	kefir naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 612,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 128,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 91,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 43 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 534,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 230,1 <b>Sól</b> [g] 7,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 86,1
Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> )		Kleik z ryżu 300 ml ( <b>GLU</b> )		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 594,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 12,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 2,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 0,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 133,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 30,9 <b>Sól</b> [g] 0,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 4,9
Papkowata	Papka- kasza kukurydziana na mleku 400 Por ( <b>MLE</b> )	Papka- bulion z mięsem 450 Por ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Papka- jarzynowa z mięsem 450 Por ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Papka- kasza manna/ ml 400 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> )	Papka-ryż/ ml 450 Por ( <b>GLU, MLE</b> )		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 055,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 124,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 97 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 41,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 176,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,3 <b>Sól</b> [g] 3,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 9,5
Płynna	Zupa bulion z ryżem, mięsem i żółtkiem 250 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Ryż/ml VIII 250ml 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Zupa bulion z ryżem z żółtkiem 250ml 250 ml ( <b>GLU, JAJ</b> )	Zupa jarzynowa płynna 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Zupa krupnik z żółtkiem VII 300ml 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> )		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 634,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 93,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 185,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 23,9 <b>Sól</b> [g] 3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 16,4

2026-02-17 wtorek	Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		Zupa rosół z makaronem 450 ml Filet grillowany z kurczaka 100 Por Surówka z marchwi 120 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) ser twar. półtł. 15 g (MLE)	pasztet dr. 80 g (GLU, SOJ, SEL) Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pomidor (f) 50 g	kefir naturalny 200 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 612,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 128,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 91,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 43 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 534,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 230,1 <b>Sól</b> [g] 7,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 86,1
	Bezmleczna		Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Udka gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców mrożonych 250 g (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)	pasztet dr. 80 g (GLU, SOJ, SEL) Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pomidor (f) 50 g	jabłko deser (f) 250 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 690,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 124,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 111,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 46,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 517,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 226,9 <b>Sól</b> [g] 8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 94,8
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Budyń 200 ml (MLE)	Zupa rosół z makaronem 450 ml Filet grillowany z kurczaka 100 Por Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z marchwi 120 g	chleb razowy mieszany 30 g margaryna śniad. 5 g (MLE) ser twar. półtł. 15 g (MLE)	pasztet dr. 80 g (GLU, SOJ, SEL) Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) pomidor (f) 50 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy mieszany 30 g kielbasa żywiecka 15 g (GLU, MLE, SEL)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 350,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 119,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 90,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 41 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 479,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 198,9 <b>Sól</b> [g] 8,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 85,1

2026-02-17 wtorek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw kakao dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) szynka konserwowa 60 g marmolada wieloowoc. 60 g Ryż na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa rosół z makaronem 450 ml Filet grillowany z kurczaka 100 Por Surówka z marchwi 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) ser twar. półtł. 15 g ( <b>MLE</b> )	pasztet dr. 80 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) pomidor (f) 50 g	kefir naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 612,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 128,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 91,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 43 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 534,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 230,1 <b>Sól</b> [g] 7,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 86,1
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw kakao dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) szynka konserwowa 60 g marmolada wieloowoc. 60 g Ryż na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa rosół z makaronem 450 ml Filet grillowany z kurczaka 100 Por Surówka z marchwi 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) ser twar. półtł. 15 g ( <b>MLE</b> )	pasztet dr. 80 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) pomidor (f) 50 g	kefir naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 612,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 128,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 91,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 43 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 534,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 230,1 <b>Sól</b> [g] 7,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 86,1
2026-02-18 środa	Podstawowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ) Pasta z twarogu i makreli 70 g ( <b>GLU, SKR, JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</b> ) pomidor (f) 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Placki ziemniaczane 250 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pieczarkowy 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> )	jogurt naturalny mały 150 g ( <b>MLE</b> )	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ) Pasta z jaj 60 g ( <b>JAJ</b> ) ogórek świeży(f) 50 g	jogurt naturalny mały 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 409 <b>Białko</b> ogółem [g] 79,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 115,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 37 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 273,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,1 <b>Sól</b> [g] 4,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-12 do dnia 2026-02-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-18 środa

Łatwo strawna	Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Twaróg z zieleniną 70 g ( <b>MLE</b> ) pomidor (f) 50 g		Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Makaron z jabłkami ze śmietaną 350 g ( <b>MLE</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> )	jogurt naturalny mały 150 g ( <b>MLE</b> )	Zestaw kakao dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Pasta z jaj 60 g ( <b>JAJ</b> ) sałata zielona (f) 20 g	Sok mix 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 307,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 74,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 40,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 341,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 108,2 <b>Sól</b> [g] 3,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,1
Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> )		Kleik z ryżu 300 ml ( <b>GLU</b> )		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 594,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 12,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 2,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 0,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 133,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 30,9 <b>Sól</b> [g] 0,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 4,9
Papkowata	Papka- kasza kukurydziana na mleku 400 Por ( <b>MLE</b> )	Papka- bulion z mięsem 450 Por ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Papka- jarzynowa z mięsem 450 Por ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Papka- kasza manna/ ml 400 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> )	Papka-ryż/ ml 450 Por ( <b>GLU, MLE</b> )		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 055,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 124,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 97 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 41,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 176,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,3 <b>Sól</b> [g] 3,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 9,5
Płynna	Zupa bulion z ryżem, mięsem i żółtkiem 250 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Ryż/ ml VIII 250ml 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Zupa bulion z ryżem z żółtkiem 250ml 250 ml ( <b>GLU, JAJ</b> )	Zupa jarzynowa płynna 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Zupa krupnik z żółtkiem VII 300ml 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> )		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 634,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 93,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 185,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 23,9 <b>Sól</b> [g] 3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 16,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-12 do dnia 2026-02-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-18 środa	Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Twaróg z zieleniną 70 g ( <b>MLE</b> ) pomidor (f) 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Makaron z jabłkami ze śmietaną 350 g ( <b>MLE</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> )	jogurt naturalny mały 150 g ( <b>MLE</b> )	Zestaw kakao dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) marmolada wieloowoc. 100 g	Sok mix 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 318,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 64,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 38 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 377,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 142,6 <b>Sól</b> [g] 3,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,5
	Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Szynka na krajalnicy 60 g sałata zielona (f) 20 g	Zupa ryżanka 450 ml ( <b>GLU</b> ) Udko gotowane 280 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) Marchew gotowana 150 g ( <b>MLE</b> )	margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) szynka hetmańska 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor (f) 100 g	Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) szynka hetmańska 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor (f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) połędwica sopocka 15 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 305,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 121,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 87,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 274,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 42,4 <b>Sól</b> [g] 8,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw herbata ogólna 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ) Twaróg z zieleniną 70 g ( <b>MLE</b> ) pomidor (f) 50 g	margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) chleb razowy mieszany 30 g papryka czerwona (f) 20 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Ryba pieczona 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka 150 g	margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) chleb razowy mieszany 30 g ogórek kiszony(f) 20 g	Zestaw kakao ogólna 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ) Pasta z jaj 60 g ( <b>JAJ</b> ) sałata zielona (f) 20 g	Sok z buraka 300 ml

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-12 do dnia 2026-02-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-18 środa	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Twaróg z zieleniną 70 g ( <b>MLE</b> ) pomidor (f) 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Makaron z jabłkami ze śmietaną 350 g ( <b>MLE</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> )	jogurt naturalny mały 150 g ( <b>MLE</b> )	Zestaw kakao dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) marmolada wieloowoc. 100 g	Sok mix 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 318,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 64,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 38 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 377,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 142,6 <b>Sól</b> [g] 3,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,5
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Twaróg z zieleniną 70 g ( <b>MLE</b> ) pomidor (f) 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Makaron z jabłkami ze śmietaną 350 g ( <b>MLE</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> )	jogurt naturalny mały 150 g ( <b>MLE</b> )	Zestaw kakao dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Pasta z jaj 60 g ( <b>JAJ</b> ) sałata zielona (f) 20 g	Sok mix 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 307,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 74,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 40,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 341,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 108,2 <b>Sól</b> [g] 3,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,1
2026-02-19 czwartek	Podstawowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ) schab bieszczadzki 60 g rukola(f) 5 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kurczak po Chińsku 300 Por ( <b>GLU</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) jabłko deser (f) 250 g	margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) kielbasa krakowska 15 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) sałata zielona (f) 10 g	Szynka na krajalnice 60 g Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ) ogórek kiszony(f) 100 g	maślanka 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 029,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 87,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 343,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 81,9 <b>Sól</b> [g] 7,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 55,9

2026-02-19 czwartek

Łatwo strawna	Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) schab bieszczadzki 60 g rukola(f) 5 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kurczak po Chińsku 300 Por ( <b>GLU</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) jabłko deser (f) 250 g	margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) kielbasa krakowska 15 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) sałata zielona (f) 10 g	Szynka na krajalnice 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> )	maślanka 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 141,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 87 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 372,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 92,7 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 56
Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> )		Kleik z ryżu 300 ml ( <b>GLU</b> )		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 594,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 12,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 2,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 0,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 133,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 30,9 <b>Sól</b> [g] 0,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 4,9
Papkowata	Papka- kasza kukurydziana na mleku 400 Por ( <b>MLE</b> )	Papka- bulion z mięsem 450 Por ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Papka- jarzynowa z mięsem 450 Por ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Papka- kasza manna/ ml 400 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> )	Papka- ryż/ ml 450 Por ( <b>GLU, MLE</b> )		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 055,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 124,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 97 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 41,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 176,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,3 <b>Sól</b> [g] 3,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 9,5
Płynna	Zupa bulion z ryżem, mięsem i żółtkiem 250 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Ryż /ml VIII 250ml 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Zupa bulion z ryżem z żółtkiem 250ml 250 ml ( <b>GLU, JAJ</b> )	Zupa jarzynowa płynna 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Zupa krupnik z żółtkiem VII 300ml 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> )		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 634,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 93,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 185,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 23,9 <b>Sól</b> [g] 3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 16,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-12 do dnia 2026-02-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-19 czwartek	Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) schab bieszczadzki 60 g rukola(f) 5 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kurczak po Chińsku 300 Por ( <b>GLU</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) jabłko deser (f) 250 g	margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) kielbasa krakowska 15 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) sałata zielona (f) 10 g	Szynka na krajalnice 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> )	maślanka 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal l] [kcal] 2 086,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 84,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 362 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 91 <b>Sól</b> [g] 5,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 54,1
	Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) schab bieszczadzki 60 g rukola(f) 5 g	Zupa ryżanka 450 ml ( <b>GLU</b> ) Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) kielbasa krakowska 15 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) sałata zielona (f) 10 g	Szynka na krajalnice 60 g Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> )	bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha 15 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal l] [kcal] 2 321,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 125,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 88,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 313 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 53,4 <b>Sól</b> [g] 7,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 55,8
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw herbata ogólna 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ) schab bieszczadzki 60 g rukola(f) 5 g	margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) paszтет dr. 15 g ( <b>GLU, SOJ, SÉL</b> ) chleb razowy mieszany 30 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kurczak po Chińsku 300 Por ( <b>GLU</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> )	margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) chleb razowy mieszany 30 g kielbasa krakowska 15 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) sałata zielona (f) 10 g	Szynka na krajalnice 60 g Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> )	chleb razowy mieszany 30 g margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha 15 g

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-12 do dnia 2026-02-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-19 czwartek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) schab bieszczadzki 60 g rukola(f) 5 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kurczak po Chińsku 300 Por ( <b>GLU</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) jabłko deser (f) 250 g	margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) kielbasa krakowska 15 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) sałata zielona (f) 10 g	Szynka na krajalnice 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> )	maślanka 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 086,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 84,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 362 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 91 <b>Sól</b> [g] 5,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 54,1
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) schab bieszczadzki 60 g rukola(f) 5 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kurczak po Chińsku 300 Por ( <b>GLU</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) jabłko deser (f) 250 g	margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) kielbasa krakowska 15 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) sałata zielona (f) 10 g	Szynka na krajalnice 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> )	maślanka 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 141,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 87 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 372,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 92,7 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 56
2026-02-20 piątek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ) Zestaw kakao ogólna 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ) Szynka z kija 60 g	Zupa solferino 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sałata zielona ze śmietaną 50 g ( <b>MLE</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) Ryba smażona panierowana 100 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> )	Kisiel 200 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Bułka maślana 50 g	połędwica sopocka 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Zestaw herbata ogólna 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ) ogórek świeży(f) 100 g	serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 729,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 144,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 100,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 41,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 326,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77,9 <b>Sól</b> [g] 10,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-12 do dnia 2026-02-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-20 piątek

Łatwo strawna	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ) Zestaw kakao dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Szynka z kija 60 g		Zupa solferino 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sałata zielona z jogurtem 50 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) Ryba pieczona 100 g ( <b>MLE</b> )	Kisiel 200 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Bułka maślana 50 g	połędwica sopočka 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> )	serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 488,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 135,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 40,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 327,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 80,6 <b>Sól</b> [g] 10,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25
Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> )		Kleik z ryżu 300 ml ( <b>GLU</b> )		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 594,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 12,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 2,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 0,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 133,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 30,9 <b>Sól</b> [g] 0,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 4,9
Papkowata	Papka- kasza kukurydziana na mleku 400 Por ( <b>MLE</b> )	Papka- bulion z mięsem 450 Por ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Papka- jarzynowa z mięsem 450 Por ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Papka- kasza manna/ ml 400 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> )	Papka- ryż/ ml 450 Por ( <b>GLU, MLE</b> )		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 055,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 124,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 97 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 41,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 176,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,3 <b>Sól</b> [g] 3,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 9,5
Płynna	Zupa bulion z ryżem, mięsem i żółtkiem 250 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Ryż /ml VIII 250ml 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Zupa bulion z ryżem z żółtkiem 250ml 250 ml ( <b>GLU, JAJ</b> )	Zupa jarzynowa płynna 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Zupa krupnik z żółtkiem VII 300ml 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> )		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 634,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 93,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 185,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 23,9 <b>Sól</b> [g] 3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 16,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-12 do dnia 2026-02-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-20 piątek	Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		Zupa solferino 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Salata zielona z jogurtem 50 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) Ryba pieczona 100 g ( <b>MLE</b> )	Kisiel 200 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Bułka maślana 50 g	połędwica sopocka 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> )	serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal I] [kcal] 2 488,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 135,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 40,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 327,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 80,6 <b>Sól</b> [g] 10,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25
	Bezmleczna		Zupa ryżanka 450 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Udko gotowane 280 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) Marchew gotowana 150 g ( <b>MLE</b> )	Kisiel 200 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Bułka maślana 50 g	połędwica sopocka 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> )	margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) kielbasa krakowska 15 g ( <b>SOJ, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal I] [kcal] 2 416,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 124,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 86,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 300,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 50,9 <b>Sól</b> [g] 8,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,2
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Zupa solferino 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Salata zielona z jogurtem 50 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) Ryba pieczona 100 g ( <b>MLE</b> )	Kisiel 200 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> )	połędwica sopocka 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Zestaw herbata ogólna 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> )	chleb razowy mieszany 30 g margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 15 g ( <b>SOJ, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal I] [kcal] 1 950,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 100,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 253,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 53,3 <b>Sól</b> [g] 8,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-12 do dnia 2026-02-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-20 piątek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ) Zestaw kakao dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Szynka z kija 60 g	Zupa solferino 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sałata zielona z jogurtem 50 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) Ryba pieczona 100 g ( <b>MLE</b> )	Kisiel 200 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Bułka maślana 50 g	poledwica sopocka 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> )	serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 488,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 135,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 40,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 327,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 80,6 <b>Sól</b> [g] 10,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ) Zestaw kakao dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Szynka z kija 60 g	Zupa solferino 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sałata zielona z jogurtem 50 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) Ryba pieczona 100 g ( <b>MLE</b> )	Kisiel 200 ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Bułka maślana 50 g	poledwica sopocka 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> )	serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 488,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 135,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 40,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 327,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 80,6 <b>Sól</b> [g] 10,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25
2026-02-21 sobota	Podstawowa	Zestaw kakao ogólna 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ) kielbasa żywiecka 60 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) sałata zielona (f) 20 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa w sosie własnym 170 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki na zimno 150 g	margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) Balleroni z udem indyka 15 g bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> )	Zestaw herbata ogólna 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ) schab pieczony 60 g ( <b>GLU</b> ) papryka czerwona (f) 100 g	szynka konserwowa 15 g margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 362,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 100,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 93 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 295,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,9 <b>Sól</b> [g] 6,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-12 do dnia 2026-02-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-21 sobota

Łatwo strawna	Zestaw kakao dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) kielbasa żywiecka 60 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) sałata zielona (f) 20 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa w sosie własnym 170 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki na zimno 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Balleroni z udem indyka 15 g margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> )	Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) schab pieczony 60 g ( <b>GLU</b> ) pomidor (f) 50 g	margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) szynka konserwowa 15 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 435,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 100 <b>Tłuszcz</b> [g] 92,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 518,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 200,2 <b>Sól</b> [g] 7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 89
Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> )		Kleik z ryżu 300 ml ( <b>GLU</b> )		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 594,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 12,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 2,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 0,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 133,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 30,9 <b>Sól</b> [g] 0,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 4,9
Papkowata	Papka- kasza kukurydziana na mleku 400 Por ( <b>MLE</b> )	Papka- bulion z mięsem 450 Por ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Papka- jarzynowa z mięsem 450 Por ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Papka- kasza manna/ ml 400 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> )	Papka-ryż/ ml 450 Por ( <b>GLU, MLE</b> )		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 055,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 124,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 97 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 41,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 176,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,3 <b>Sól</b> [g] 3,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 9,5
Płynna	Zupa bulion z ryżem, mięsem i żółtkiem 250 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Ryż/ml VIII 250ml 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Zupa bulion z ryżem z żółtkiem 250ml 250 ml ( <b>GLU, JAJ</b> )	Zupa jarzynowa płynna 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Zupa krupnik z żółtkiem VII 300ml 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> )		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 634,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 93,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 185,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 23,9 <b>Sól</b> [g] 3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 16,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-12 do dnia 2026-02-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-21 sobota	Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zestaw kakao dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) kielbasa żywiecka 60 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) sałata zielona (f) 20 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa w sosie własnym 170 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki na zimno 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Balleroni z udem indyka 15 g margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> )	Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) schab pieczony 60 g ( <b>GLU</b> ) pomidor (f) 50 g	margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) szynka konserwowa 15 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 447,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 99,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 92,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 520,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 199,7 <b>Sól</b> [g] 7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 88,4
	Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) kielbasa żywiecka 60 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) sałata zielona (f) 20 g	Zupa ryżanka 450 ml ( <b>GLU</b> ) Udko gotowane 280 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g ( <b>MLE</b> )	bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Balleroni z udem indyka 15 g margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> )	Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) schab pieczony 60 g ( <b>GLU</b> ) pomidor (f) 50 g	jabłko deser (f) 250 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 466,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 125,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 100,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 41,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 484,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 204,2 <b>Sól</b> [g] 7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 92,4
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kakao ogólna 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ) kielbasa żywiecka 60 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) sałata zielona (f) 20 g	margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) chleb razowy mieszany 30 g Szynka z kija 15 g ogórek kiszony(f) 15 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa w sosie własnym 170 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki na zimno 150 g	margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) chleb razowy żytni 500g 30 g ( <b>GLU</b> ) Balleroni z udem indyka 15 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ) schab pieczony 60 g ( <b>GLU</b> ) pomidor (f) 50 g	szynka konserwowa 15 g margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) chleb razowy mieszany 30 g

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-12 do dnia 2026-02-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-21 sobota	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw kakao dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) kielbasa żywiecka 60 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) sałata zielona (f) 20 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa w sosie własnym 170 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki na zimno 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Balleroni z udem indyka 15 g margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> )	Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) schab pieczony 60 g ( <b>GLU</b> ) pomidor (f) 50 g	margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) szynka konserwowa 15 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 447,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 99,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 92,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 520,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 199,7 <b>Sól</b> [g] 7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 88,4
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw kakao dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) kielbasa żywiecka 60 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) sałata zielona (f) 20 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa w sosie własnym 170 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki na zimno 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Balleroni z udem indyka 15 g margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> )	Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) schab pieczony 60 g ( <b>GLU</b> ) pomidor (f) 50 g	margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) szynka konserwowa 15 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 435,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 100 <b>Tłuszcz</b> [g] 92,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 518,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 200,2 <b>Sól</b> [g] 7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 89