

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-22 do dnia 2026-03-03 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-22 niedziela	Podstawowa	Zestaw kakao ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Szynka wędzona 60 g pomidor (f) 100 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Potrawka z kurczaka 120 g (GLU, MLE) Marchew gotowana 150 g (MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ryż biały na sypko 160 g (GLU)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) szynka hetmańska 15 g (GLU, SOJ)	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) południca sopočka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) ogórek świeży(f) 100 g	jogurt owocowy mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 161,1 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Węglowodany ogółem [g] 294,4 suma cukrów prostych [g] 62,2 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	Łatwo strawna	Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka wędzona 60 g pomidor (f) 100 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Potrawka z kurczaka 120 g (GLU, MLE) Marchew gotowana 150 g (MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ryż biały na sypko 160 g (GLU)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) szynka hetmańska 15 g (GLU, SOJ)	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) południca sopočka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	jogurt owocowy mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 242,8 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 315,5 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		Kleik z ryżu 300 ml (GLU)		Wartość energetyczna [kcal] 594,6 Białko ogółem [g] 12,1 Tłuszcz [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,7 Węglowodany ogółem [g] 133,2 suma cukrów prostych [g] 30,9 Sól [g] 0,9 Błonnik pokarmowy [g] 4,9
	Papkowata	Papka- kasza kukurydziana na mleku 400 Por (MLE)	Papka- bulion z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- jarzynowa z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- kasza manna/ ml 400 Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)	Papka- ryż/ ml 450 Por (GLU, MLE)		Wartość energetyczna [kcal] 2 055,8 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 97 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Węglowodany ogółem [g] 176,8 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 9,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-22 do dnia 2026-03-03 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-22 niedziela

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 kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka wędzona 60 g pomidor (f) 100 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Potrawka z kurczaka 120 g (GLU, MLE) Marchew gotowana 150 g (MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ryż biały na sypko 160 g (GLU)	bulka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) szynka hetmańska 15 g (GLU, SOJ)	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) południca sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	jogurt owocowy mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 242,8 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 315,5 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka wędzona 60 g pomidor (f) 100 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	bulka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) szynka hetmańska 15 g (GLU, SOJ)	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) południca sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	bulka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka krucha 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 332,5 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 88,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Węglowodany ogółem [g] 274 suma cukrów prostych [g] 42,2 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kakao ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Szynka wędzona 60 g pomidor (f) 100 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy mieszany 30 g papryka czerwona (f) 15 g paszтет dr. 15 g (GLU, SOJ, SEL)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Potrawka z kurczaka 120 g (GLU, MLE) Marchew gotowana 150 g (MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ryż biały na sypko 160 g (GLU)	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy mieszany 30 g szynka hetmańska 15 g (GLU, SOJ)	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) południca sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	chleb razowy mieszany 30 g margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka krucha 15 g ogórek kiszony(f) 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 125 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 301,3 suma cukrów prostych [g] 45 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-22 do dnia 2026-03-03 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-22 niedziela	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka wędzona 60 g pomidor (f) 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Potrawka z kurczaka 120 g (GLU, MLE) Marchew gotowana 150 g (MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ryż biały na sypko 160 g (GLU)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) szynka hetmańska 15 g (GLU, SOJ)	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) poledwica sopočka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	jogurt owocowy mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 242,8 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 315,5 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka wędzona 60 g pomidor (f) 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Potrawka z kurczaka 120 g (GLU, MLE) Marchew gotowana 150 g (MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ryż biały na sypko 160 g (GLU)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) szynka hetmańska 15 g (GLU, SOJ)	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) poledwica sopočka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	jogurt owocowy mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 242,8 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 315,5 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
2026-02-23 poniedziałek	Podstawowa	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g ogórek kiszony(f) 100 g	zupa grochówka z ziemniakami 450 g (GLU) Łazanki z kapustą i mięsem 350 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) jabłko deser (f) 250 g	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) schab pieczony 15 g (GLU)	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Szynka z kija 60 g pomidor (f) 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) kielbasa krakowska 15 g (SOJ, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 2 366,8 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 83,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 323,1 suma cukrów prostych [g] 54,2 Sól [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 38,4

2026-02-23 poniedziałek

Łatwo strawna	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g sałata zielona (f) 20 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Łazanki z kapustą i mięsem 350 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) jabłko deser (f) 250 g	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) schab pieczony 15 g (GLU)	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka z kija 60 g pomidor (f) 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) kielbasa krakowska 15 g (SOJ, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 2 363 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 79,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 337,7 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sól [g] 8 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 2026-02-22 do dnia 2026-03-03 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-23 poniedziałek	Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g sałata zielona (f) 20 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Makaron po włosku z sos pomidorowym 450 g (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) jabłko deser (f) 250 g	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) schab pieczony 15 g (GLU)	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka z kija 60 g pomidor (f) 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) kielbasa krakowska 15 g (SOJ, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 2 252,3 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 347,4 suma cukrów prostych [g] 73,1 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
	Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g sałata zielona (f) 20 g	Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Udło gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) schab pieczony 15 g (GLU)	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka z kija 15 g pomidor (f) 50 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] 2 311,3 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 91,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Węglowodany ogółem [g] 270,9 suma cukrów prostych [g] 41,1 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g sałata zielona (f) 20 g	Budyń 200 ml (MLE)	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Łazanki z kapustą i mięsem 350 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	chleb razowy mieszany 30 g margaryna śniad. 5 g (MLE) schab pieczony 15 g (GLU)	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka z kija 60 g pomidor (f) 50 g	chleb razowy mieszany 30 g margaryna śniad. 5 g (MLE) kielbasa krakowska 15 g (SOJ, GOR)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-22 do dnia 2026-03-03 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-23 poniedziałek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g sałata zielona (f) 20 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Makaroni po włosku z sos pomidorowym 450 g (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) jabłko deser (f) 250 g	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) schab pieczony 15 g (GLU)	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka z kija 60 g pomidor (f) 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) kielbasa krakowska 15 g (SOJ, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 2 252,3 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 347,4 suma cukrów prostych [g] 73,1 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g sałata zielona (f) 20 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Łazanki z kapustą i mięsem 350 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) jabłko deser (f) 250 g	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) schab pieczony 15 g (GLU)	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka z kija 60 g pomidor (f) 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) kielbasa krakowska 15 g (SOJ, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 2 363 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 79,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 337,7 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
2026-02-24 wtorek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Twaróg z cebulą 70 g (MLE) Zestaw herbata zielona owocowa ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) rzodkiewka (f) 50 g	Zupa grysikowa 450 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Filet drobiowy z kurczaka po parysku 100 g (GLU, JAJ, MLE) Kalafior z wody 150 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) szynka konserwowa 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) pasztet dr. 80 g (GLU, SOJ, SEL) ogórek kiszony(f) 100 g	kefir naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 615,1 Białko ogółem [g] 126 Tłuszcz [g] 112,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47 Węglowodany ogółem [g] 288,6 suma cukrów prostych [g] 61,1 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-22 do dnia 2026-03-03 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-24 wtorek

Łatwo strawna	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Twaróg z zieleniną 70 g (MLE) Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pomidor (f) 50 g		Zupa grysikowa 450 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Filet drobiowy gotowany z kurczaka 160 g (GLU, MLE) Kalafor z wody 150 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) szynka konserwowa 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pasztet dr. 80 g (GLU, SOJ, SEL) sałata zielona (f) 20 g	kefir naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 530,4 Białko ogółem [g] 129,9 Tłuszcz [g] 92 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,2 Węglowodany ogółem [g] 310,5 suma cukrów prostych [g] 65,9 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
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

2026-02-24 wtorek	Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		Zupa grysikowa 450 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Filet drobiowy gotowany z kurczaka 160 g (GLU, MLE) Marchew gotowana 150 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) szynka konserwowa 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pasztet dr. 80 g (GLU, SOJ, SEL) sałata zielona (f) 20 g	kefir naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 530,1 Białko ogółem [g] 127,1 Tłuszcz [g] 91,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,3 Węglowodany ogółem [g] 315 suma cukrów prostych [g] 71,7 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
	Bezmleczna		Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) szynka konserwowa 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pasztet dr. 80 g (GLU, SOJ, SEL) sałata zielona (f) 20 g	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 600,1 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 106,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9 Węglowodany ogółem [g] 316,2 suma cukrów prostych [g] 92,2 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Twaróg z zieloną 70 g (MLE) Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) pomidor (f) 50 g	Grejfrut 100 g	Zupa grysikowa 450 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Filet drobiowy gotowany z kurczaka 160 g (GLU, MLE) Kalafior z wody 150 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	Chleb razowy 450g 30 g margaryna śniad. 5 g (MLE) szynka konserwowa 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) pasztet dr. 80 g (GLU, SOJ, SEL) sałata zielona (f) 20 g	Sok z buraka 300 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-22 do dnia 2026-03-03 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-24 wtorek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Twaróg z zieleniną 70 g (MLE) Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pomidor (f) 50 g	Zupa grysikowa 450 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Filet drobiowy gotowany z kurczaka 160 g (GLU, MLE) Marchew gotowana 150 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) szynka konserwowa 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pasztet dr. 80 g (GLU, SOJ, SEL) sałata zielona (f) 20 g	kefir naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 530,1 Białko ogółem [g] 127,1 Tłuszcz [g] 91,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,3 Węglowodany ogółem [g] 315 suma cukrów prostych [g] 71,7 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Twaróg z zieleniną 70 g (MLE) Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pomidor (f) 50 g	Zupa grysikowa 450 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Filet drobiowy gotowany z kurczaka 160 g (GLU, MLE) Kalafior z wody 150 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) szynka konserwowa 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pasztet dr. 80 g (GLU, SOJ, SEL) sałata zielona (f) 20 g	kefir naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 530,4 Białko ogółem [g] 129,9 Tłuszcz [g] 92 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,2 Węglowodany ogółem [g] 310,5 suma cukrów prostych [g] 65,9 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
2026-02-25 środa	Podstawowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) musztarda jednoporcjowa 20g 20 g (GOR) parówka 80 g (GLU) Sałatka grecka 150 g (MLE)	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Gulasz z cielęciny 120 g (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Surówka z czerwonej kapusty 120 g (JAJ, MLE, GOR) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	serek wiejski 200 g (MLE)	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Szynka krucha 60 g pomidor (f) 50 g	banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 375,2 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 104,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,1 Węglowodany ogółem [g] 261,3 suma cukrów prostych [g] 70,6 Sól [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,6

2026-02-25 środa

Łatwo strawna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) parówka 80 g (GLU) Salatka grecka 150 g (MLE)		Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Gulasz z cielęciny 120 g (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Surówka z marchwi 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	serek wiejski 200 g (MLE)	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka krucha 60 g pomidor (f) 50 g	banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 406,1 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 95 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46 Węglowodany ogółem [g] 293,5 suma cukrów prostych [g] 82,2 Sól [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		Kleik z ryżu 300 ml (GLU)		Wartość energetyczna [kcal] 594,6 Białko ogółem [g] 12,1 Tłuszcz [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,7 Węglowodany ogółem [g] 133,2 suma cukrów prostych [g] 30,9 Sól [g] 0,9 Błonnik pokarmowy [g] 4,9
Papkowata	Papka- kasza kukurydziana na mleku 400 Por (MLE)	Papka- bulion z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- jarzynowa z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- kasza manna/ ml 400 Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)	Papka- ryż/ ml 450 Por (GLU, MLE)		Wartość energetyczna [kcal] 2 055,8 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 97 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Węglowodany ogółem [g] 176,8 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 9,5
Płynna	Zupa bulion z ryżem, mięsem i żółtkiem 250 g (GLU, JAJ)	Ryż /ml VIII 250ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE)	Zupa bulion z ryżem z żółtkiem 250ml 250 ml (GLU, JAJ)	Zupa jarzynowa płynna 250 ml (GLU, JAJ, MLE)	Zupa krupnik z żółtkiem VII 300ml 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		Wartość energetyczna [kcal] 1 634,3 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 185,2 suma cukrów prostych [g] 23,9 Sól [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] 16,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-22 do dnia 2026-03-03 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-25 środa	Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) parówka 80 g (GLU) Salatka grecka 150 g (MLE)	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Gulasz z cielęciny 120 g (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Surówka z marchwi 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	serek wiejski 200 g (MLE)	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka krucha 60 g pomidor (f) 50 g	banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 406,1 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 95 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46 Węglowodany ogółem [g] 293,5 suma cukrów prostych [g] 82,2 Sól [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) parówka 60 g (GLU) Salatka grecka 150 g (MLE)	Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Udka gotowane 280 g		Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka krucha 60 g pomidor (f) 50 g	banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 352,3 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 102,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Węglowodany ogółem [g] 262 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) parówka 80 g (GLU) Salatka grecka 150 g (MLE)	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy mieszany 30 g połudwica sopočka 15 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Gulasz z cielęciny 120 g (GLU, MLE) 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) Połudwica z pasieki 15 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Szynka krucha 60 g pomidor (f) 50 g	chleb razowy mieszany 30 g margaryna śniad. 5 g (MLE) kielbasa żywiecka 15 g (GLU, MLE, SEL)

2026-02-25 środa	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) parówka 80 g (GLU) Salatka grecka 150 g (MLE)	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Gulasz z cielęciny 120 g (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Surówka z marchwi 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	serek wiejski 200 g (MLE)	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka krucha 60 g pomidor (f) 50 g	banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 406,1 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 95 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46 Węglowodany ogółem [g] 293,5 suma cukrów prostych [g] 82,2 Sól [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) parówka 80 g (GLU) Salatka grecka 150 g (MLE)	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Gulasz z cielęciny 120 g (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Surówka z marchwi 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	serek wiejski 200 g (MLE)	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka krucha 60 g pomidor (f) 50 g	banan 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 406,1 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 95 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46 Węglowodany ogółem [g] 293,5 suma cukrów prostych [g] 82,2 Sól [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
2026-02-26 czwartek	Podstawowa	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) schab bieszczadzki 60 g ogórek świeży(f) 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Buraczki na zimno 150 g Filet grillowany z kurczaka 100 Por 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 lipsko 15 g sałata zielona (f) 10 g jaja 25 g (JAJ)	Szynka na krajalnice 60 g Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) pomidor (f) 50 g	jogurt naturalny mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 023,3 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 257,9 suma cukrów prostych [g] 59,9 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-22 do dnia 2026-03-03 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-26 czwartek

Łatwo strawna	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab bieszczadzki 60 g sałata zielona (f) 20 g		Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Buraczki na zimno 150 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)	Bułka maślana 50 g	Szynka na krajalnice 60 g Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pomidor (f) 50 g	jogurt owocowy mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal l] [kcal] 2 257,1 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 353,6 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		Kleik z ryżu 300 ml (GLU)		Wartość energetyczna [kcal l] [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 l] [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 l] [kcal] 1 634,3 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 185,2 suma cukrów prostych [g] 23,9 Sól [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] 16,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-22 do dnia 2026-03-03 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-26 czwartek	Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab bieszczadzki 60 g sałata zielona (f) 20 g	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Buraczki na zimno 150 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)	Bułka maślana 50 g	Szynka na krajalnice 60 g Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pomidor (f) 50 g	jogurt owocowy mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal l] [kcal] 2 257,1 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 353,6 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab bieszczadzki 60 g sałata zielona (f) 20 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	Szynka na krajalnice 60 g Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pomidor (f) 50 g	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal l] [kcal] 2 383,4 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 84,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 301,9 suma cukrów prostych [g] 65,6 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,6
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) schab bieszczadzki 60 g sałata zielona (f) 20 g	Budyń 200 ml (MLE)	Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Buraczki na zimno 150 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy mieszany 30 g Szynka wędzona lipsko 15 g jaja 25 g (JAJ)	Szynka na krajalnice 60 g Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) pomidor (f) 50 g	szynka hetmańska 15 g (GLU, SOJ) chleb razowy mieszany 30 g margaryna śniad. 5 g (MLE)

2026-02-26 czwartek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab bieszczadzki 60 g sałata zielona (f) 20 g	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Buraczki na zimno 150 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)	Bułka maślana 50 g	Szynka na krajalnice 60 g Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pomidor (f) 50 g	jogurt owocowy mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 257,1 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 353,6 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab bieszczadzki 60 g sałata zielona (f) 20 g	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Buraczki na zimno 150 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)	Bułka maślana 50 g	Szynka na krajalnice 60 g Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pomidor (f) 50 g	jogurt owocowy mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 257,1 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 353,6 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
2026-02-27 piątek	Podstawowa	Ryż na mleku 400 ml (GLU, MLE) Zestaw herbata zielona owocowa ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Szynka krucha 40 g marmolada wieloowoc. 60 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Sos jarzynowy 80 g (GLU, MLE) Kopytka 250 g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g (JAJ, MLE, GOR)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka wędzona 15 g sałata zielona (f) 10 g	Balleroni z udem indyka 60 g Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) sałata zielona (f) 20 g	jablko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 438,4 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Węglowodany ogółem [g] 380,7 suma cukrów prostych [g] 99,6 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,9

2026-02-27 piątek

Łatwo strawna	Ryż na mleku 400 ml (GLU, MLE) Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) marmolada wieloowoc. 60 g Szynka krucha 40 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Sos jarzynowy 80 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i selera 120 g (MLE) Kopytka 250 g (GLU, JAJ)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka wędzona 15 g sałata zielona (f) 10 g	Balleroni z udem indyka 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) sałata zielona (f) 20 g	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 523,7 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Węglowodany ogółem [g] 413 suma cukrów prostych [g] 108,7 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 36,6
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
Płynna	Zupa bulion z ryżem, mięsem i żółtkiem 250 g (GLU, JAJ)	Ryż/ml VIII 250ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE)	Zupa bulion z ryżem z żółtkiem 250ml 250 ml (GLU, JAJ)	Zupa jarzynowa płynna 250 ml (GLU, JAJ, MLE)	Zupa krupnik z żółtkiem VII 300ml 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		Wartość energetyczna [kcal] 1 634,3 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 185,2 suma cukrów prostych [g] 23,9 Sól [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] 16,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-22 do dnia 2026-03-03 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-27 piątek	Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Ryż na mleku 400 ml (GLU, MLE) Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) marmolada wieloowoc. 60 g Szynka krucha 40 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Sos jarzynowy 80 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i selera 120 g (MLE) Kopytka 250 g (GLU, JAJ)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka wędzona 15 g sałata zielona (f) 10 g	Balleroni z udem indyka 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) sałata zielona (f) 20 g	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 523,7 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Węglowodany ogółem [g] 413 suma cukrów prostych [g] 108,7 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 36,6
	Beztłuszczowa	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka krucha 40 g marmolada wieloowoc. 60 g	Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (MLE) Udka gotowane 280 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka wędzona 15 g sałata zielona (f) 10 g	Balleroni z udem indyka 60 g Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) sałata zielona (f) 20 g	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 408,5 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 89,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Węglowodany ogółem [g] 303,2 suma cukrów prostych [g] 84,8 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 33
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Szynka krucha 60 g	Sok z buraka 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Kopytka 250 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i selera 120 g (MLE)	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy mieszany 30 g Szynka wędzona 15 g sałata zielona (f) 10 g	Balleroni z udem indyka 60 g Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) sałata zielona (f) 20 g	chleb razowy mieszany 30 g margaryna śniad. 5 g (MLE) szynka hetmańska 15 g (GLU, SOJ)

2026-02-27 piątek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Ryż na mleku 400 ml (GLU, MLE) Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) marmolada wieloowoc. 60 g Szynka krucha 40 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Sos jarzynowy 80 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i selera 120 g (MLE) Kopytka 250 g (GLU, JAJ)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka wędzona 15 g sałata zielona (f) 10 g	Balleroni z udem indyka 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) sałata zielona (f) 20 g	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 523,7 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Węglowodany ogółem [g] 413 suma cukrów prostych [g] 108,7 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 36,6
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Ryż na mleku 400 ml (GLU, MLE) Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) marmolada wieloowoc. 60 g Szynka krucha 40 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Sos jarzynowy 80 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i selera 120 g (MLE) Kopytka 250 g (GLU, JAJ)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka wędzona 15 g sałata zielona (f) 10 g	Balleroni z udem indyka 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) sałata zielona (f) 20 g	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 523,7 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Węglowodany ogółem [g] 413 suma cukrów prostych [g] 108,7 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 36,6
2026-02-28 sobota	Podstawowa	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) schab pieczony 60 g (GLU) pomidor (f) 100 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Risotto z mięsem z sosem pomidorowym 450 g (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Balleroni z udem indyka 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) poledwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałata zielona (f) 20 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pasztet dr. 15 g (GLU, SOJ, SEL) ogórek kiszony(f) 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 075,7 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 306 suma cukrów prostych [g] 42,5 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,1

2026-02-28 sobota

Łatwo strawna	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab pieczony 60 g (GLU) pomidor (f) 50 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Risotto z mięsem z sosem pomidorowym 450 g (GLU, MLE)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Balleroni z udem indyka 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) poledwica sopočka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałata zielona (f) 20 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) paszтет dr. 15 g (GLU, SOJ, SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 187,5 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 334,5 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 31
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

2026-02-28 sobota	Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab pieczony 60 g (GLU) pomidor (f) 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Risotto z mięsem z sosem pomidorowym 450 g (GLU, MLE)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Balleroni z udem indyka 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) poledwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałata zielona (f) 20 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) paszтет dr. 15 g (GLU, SOJ, SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 187,5 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 334,5 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 31
	Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab pieczony 60 g (GLU) pomidor (f) 50 g	Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g (MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Balleroni z udem indyka 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) poledwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałata zielona (f) 20 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) paszтет dr. 15 g (GLU, SOJ, SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 413 Białko ogółem [g] 129,2 Tłuszcz [g] 95,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Węglowodany ogółem [g] 477,2 suma cukrów prostych [g] 180,1 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 89,2
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) schab pieczony 60 g (GLU) pomidor (f) 50 g	Chleb razowy 450g 30 g margaryna śniad. 5 g (MLE) Poledwica z pasieki 15 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Risotto z mięsem z sosem pomidorowym 450 g (GLU, MLE)	Chleb razowy 450g 30 g margaryna śniad. 5 g (MLE) Balleroni z udem indyka 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) poledwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałata zielona (f) 20 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy mieszany 30 g paszтет dr. 15 g (GLU, SOJ, SEL) ogórek kiszony(f) 20 g

2026-02-28 sobota	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab pieczony 60 g (GLU) pomidor (f) 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Risotto z mięsem z sosem pomidorowym 450 g (GLU, MLE)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Balleroni z udem indyka 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) poledwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałata zielona (f) 20 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) paszтет dr. 15 g (GLU, SOJ, SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 187,5 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 334,5 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 31
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab pieczony 60 g (GLU) pomidor (f) 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Risotto z mięsem z sosem pomidorowym 450 g (GLU, MLE)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Balleroni z udem indyka 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) poledwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałata zielona (f) 20 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) paszтет dr. 15 g (GLU, SOJ, SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 187,5 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 334,5 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 31
2026-03-01 niedziela	Podstawowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g jaja 50 g (JAJ)	Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Udko pieczone 280 g Brokuł z wody 120 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Szyunka na krajalnice 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) szynka konserwowa 60 g sałata zielona (f) 20 g	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 464,7 Białko ogółem [g] 135,7 Tłuszcz [g] 106,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8 Węglowodany ogółem [g] 254,2 suma cukrów prostych [g] 56,9 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,8

2026-03-01 niedziela

Łatwo strawna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g jaja 50 g (JAJ)		Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Udka gotowane 280 g Brokuł z wody 120 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka na krajalnice 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka konserwowa 60 g sałata zielona (f) 20 g	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 537,5 Białko ogółem [g] 136,7 Tłuszcz [g] 99,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 Węglowodany ogółem [g] 288,1 suma cukrów prostych [g] 69,2 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		Kleik z ryżu 300 ml (GLU)		Wartość energetyczna [kcal] 594,6 Białko ogółem [g] 12,1 Tłuszcz [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,7 Węglowodany ogółem [g] 133,2 suma cukrów prostych [g] 30,9 Sól [g] 0,9 Błonnik pokarmowy [g] 4,9
Papkowata	Papka- kasza kukurydziana na mleku 400 Por (MLE)	Papka- bulion z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- jarzynowa z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- kasza manna/ ml 400 Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)	Papka- ryż/ ml 450 Por (GLU, MLE)		Wartość energetyczna [kcal] 2 055,8 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 97 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Węglowodany ogółem [g] 176,8 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 9,5
Płynna	Zupa bulion z ryżem, mięsem i żółtkiem 250 g (GLU, JAJ)	Ryż /ml VIII 250ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE)	Zupa bulion z ryżem z żółtkiem 250ml 250 ml (GLU, JAJ)	Zupa jarzynowa płynna 250 ml (GLU, JAJ, MLE)	Zupa krupnik z żółtkiem VII 300ml 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		Wartość energetyczna [kcal] 1 634,3 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 185,2 suma cukrów prostych [g] 23,9 Sól [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] 16,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-22 do dnia 2026-03-03 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-03-01 niedziela	Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g	Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Udka gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka na krajalnice 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka konserwowa 60 g sałata zielona (f) 20 g	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 452,9 Białko ogółem [g] 126 Tłuszcz [g] 94,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Węglowodany ogółem [g] 290,7 suma cukrów prostych [g] 74,5 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g	Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Udka gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka na krajalnice 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka konserwowa 60 g sałata zielona (f) 20 g	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 351 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 90,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Węglowodany ogółem [g] 281 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g jaja 50 g (JAJ)	Kisiel 200 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Udka gotowane 280 g Brokuł z wody 120 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	Szynka na krajalnice 15 g chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) margaryna śniad. 5 g (MLE) pomidor (f) 15 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) szynka konserwowa 60 g sałata zielona (f) 20 g	chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) margaryna śniad. 5 g (MLE) polędwica sopočka 15 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-22 do dnia 2026-03-03 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-03-01 niedziela	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g	Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka na krajalnice 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka konserwowa 60 g sałata zielona (f) 20 g	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 452,9 Białko ogółem [g] 126 Tłuszcz [g] 94,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Węglowodany ogółem [g] 290,7 suma cukrów prostych [g] 74,5 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g jaja 50 g (JAJ)	Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Udko gotowane 280 g Brokuł z wody 120 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka na krajalnice 15 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka konserwowa 60 g	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 530,5 Białko ogółem [g] 136,2 Tłuszcz [g] 99,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 Węglowodany ogółem [g] 286,7 suma cukrów prostych [g] 68,5 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
2026-03-02 poniedziałek	Podstawowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) musztarda jednoporcjowa 20g 20 g (GOR) Kielbasa na gorąco 100 g Sałatka z pomidora 150 g	Zupa solferino 450 ml (GLU, MLE) Makaron z serem 300 g (MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) jabłko deser (f) 250 g	połędwica miodowa 15 g bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) pomidor (f) 15 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) kielbasa żywiecka 60 g (GLU, MLE, SEL) sałata zielona (f) 20 g	Pomarańcza 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 262,8 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 75,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Węglowodany ogółem [g] 304,6 suma cukrów prostych [g] 81,4 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,4

2026-03-02 poniedziałek

Łatwo strawna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) parówka 80 g (GLU) Salatka z pomidora 150 g		Zupa solferino 450 ml (GLU, MLE) Makaron z serem 300 g (MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) jabiko deser (f) 250 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) połudwica miodowa 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa żywiecka 60 g (GLU, MLE, SEL) sałata zielona (f) 20 g	Pomarańcza 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 471,5 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 94,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 Węglowodany ogółem [g] 331,1 suma cukrów prostych [g] 90,2 Sól [g] 6,4 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
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

2026-03-02 poniedziałek	Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) parówka 80 g (GLU) Salatka z pomidora 150 g	Zupa solferino 450 ml (GLU, MLE) Makaron z serem 300 g (MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) jabłko deser (f) 250 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) południca miodowa 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa żywiecka 60 g (GLU, MLE, SEL) sałata zielona (f) 20 g	Pomarańcza 100 g	Wartość energetyczna [kcal l] [kcal] 2 471,5 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 94,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 Węglowodany ogółem [g] 331,1 suma cukrów prostych [g] 90,2 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	Beztłuszczna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) parówka 80 g (GLU) Salatka z pomidora 150 g	Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Udko gotowane 280 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g 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) południca miodowa 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa żywiecka 60 g (GLU, MLE, SEL) sałata zielona (f) 20 g	Pomarańcza 100 g	Wartość energetyczna [kcal l] [kcal] 2 554,9 Białko ogółem [g] 120,9 Tłuszcz [g] 118,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,3 Węglowodany ogółem [g] 1 387 suma cukrów prostych [g] 914,7 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 219,6
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) parówka 80 g (GLU) Salatka z pomidora 150 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) ogórek kiszony(f) 15 g chleb razowy mieszany 30 g	Zupa solferino 450 ml (GLU, MLE) Makaron po włosku z sos pomidorowym 450 g (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Sok pomidorowy 300 ml	południca miodowa 15 g chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) margaryna śniad. 5 g (MLE) pomidor (f) 15 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) kielbasa żywiecka 60 g (GLU, MLE, SEL) sałata zielona (f) 20 g	chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka na krajalnicy 15 g

2026-03-02 poniedziałek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) parówka 80 g (GLU) Salatka z pomidora 150 g	Zupa solferino 450 ml (GLU, MLE) Makaron z serem 300 g (MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) jabłko deser (f) 250 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) połudwica miódowa 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa żywiecka 60 g (GLU, MLE, SEL) sałata zielona (f) 20 g	Pomarańcza 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 471,5 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 94,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 Węglowodany ogółem [g] 331,1 suma cukrów prostych [g] 90,2 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) parówka 80 g (GLU) Salatka z pomidora 150 g	Zupa solferino 450 ml (GLU, MLE) Makaron z serem 300 g (MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) jabłko deser (f) 250 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) połudwica miódowa 15 g pomidor (f) 15 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa żywiecka 60 g (GLU, MLE, SEL) sałata zielona (f) 20 g	Pomarańcza 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 471,5 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 94,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 Węglowodany ogółem [g] 331,1 suma cukrów prostych [g] 90,2 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
2026-03-03 wtorek	Podstawowa	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Zestaw herbata zielona owocowa ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Twaróg z zieleńiną 70 g (MLE) sałata zielona (f) 20 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml (GLU, MLE) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kapusta zasmażana 200 g (GLU)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab bieszczadzki 15 g pomidor (f) 15 g	Szynka krucha 60 g Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Dżem 25g 25 g	kefir naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 457,4 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 91,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Węglowodany ogółem [g] 318,4 suma cukrów prostych [g] 66,9 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,1

2026-03-03 wtorek

Łatwo strawna	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Twaróg z zieloną 70 g (MLE) sałata zielona (f) 20 g		Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml (GLU, MLE) Filet drobiowy gotowany z kurczaka 160 g (GLU, MLE) 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 bieszczadzki 15 g pomidor (f) 15 g	Szynka krucha 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	kefir naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 236,5 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Węglowodany ogółem [g] 305,3 suma cukrów prostych [g] 62,6 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,7
Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		Kleik z ryżu 300 ml (GLU)		Wartość energetyczna [kcal] 594,6 Białko ogółem [g] 12,1 Tłuszcz [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,7 Węglowodany ogółem [g] 133,2 suma cukrów prostych [g] 30,9 Sól [g] 0,9 Błonnik pokarmowy [g] 4,9
Papkowata	Papka- kasza kukurydziana na mleku 400 Por (MLE)	Papka- bulion z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- jarzynowa z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- kasza manna/ ml 400 Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)	Papka- ryż/ ml 450 Por (GLU, MLE)		Wartość energetyczna [kcal] 2 055,8 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 97 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Węglowodany ogółem [g] 176,8 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 9,5
Płynna	Zupa bulion z ryżem, mięsem i żółtkiem 250 g (GLU, JAJ)	Ryż /ml VIII 250ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE)	Zupa bulion z ryżem z żółtkiem 250ml 250 ml (GLU, JAJ)	Zupa jarzynowa płynna 250 ml (GLU, JAJ, MLE)	Zupa krupnik z żółtkiem VII 300ml 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		Wartość energetyczna [kcal] 1 634,3 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 185,2 suma cukrów prostych [g] 23,9 Sól [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] 16,4

2026-03-03 wtorek	Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Twaróg z zieloną 70 g (MLE) sałata zielona (f) 20 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml (GLU, MLE) Filet drobiowy gotowany z kurczaka 160 g (GLU, MLE) 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 bieszczadzki 15 g pomidor (f) 15 g	Szynka krucha 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	kefir naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 236,5 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Węglowodany ogółem [g] 305,3 suma cukrów prostych [g] 62,6 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,7
	Bezmleczna	Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ) sałata zielona (f) 20 g	Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Udko 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 bieszczadzki 15 g pomidor (f) 15 g	Szynka krucha 60 g Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 263,5 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 274,6 suma cukrów prostych [g] 57,3 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Twaróg z zieloną 70 g (MLE) sałata zielona (f) 20 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) papryka czerwona (f) 15 g chleb razowy mieszany 30 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml (GLU, MLE) Filet drobiowy gotowany z kurczaka 160 g (GLU, MLE) 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) chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) schab bieszczadzki 15 g pomidor (f) 15 g	Szynka krucha 60 g Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	szynka hetmańska 15 g (GLU, SOJ) chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) margaryna śniad. 5 g (MLE)

2026-03-03 wtorek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Twaróg z zieleniną 70 g (MLE) sałata zielona (f) 20 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml (GLU, MLE) Filet drobiowy gotowany z kurczaka 160 g (GLU, MLE) 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 bieszczadzki 15 g pomidor (f) 15 g	Szynka krucha 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	kefir naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 236,5 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Węglowodany ogółem [g] 305,3 suma cukrów prostych [g] 62,6 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,7
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Twaróg z zieleniną 70 g (MLE) sałata zielona (f) 20 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml (GLU, MLE) Filet drobiowy gotowany z kurczaka 160 g (GLU, MLE) 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 bieszczadzki 15 g pomidor (f) 15 g	Szynka krucha 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	kefir naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 236,5 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Węglowodany ogółem [g] 305,3 suma cukrów prostych [g] 62,6 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,7