

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-23 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-23 piątek	Podstawowa	Ryż na mleku 400 ml (GLU, MLE) Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) ser twar. półtł. 100 g (MLE) Schab z kija 30 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mizeria z ogórka świeżego 120 g (MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ryba smażona panierowana 100 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka krucha 15 g	Zestaw herbata zielona owocowa ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) ogórek kiszony (f) w 100 g kielbasa żywiecka 60 g (GLU, MLE, SEL)	jogurt naturalny mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 652,6 Białko ogółem [g] 139,2 Tłuszcz [g] 107 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3 Węglowodany ogółem [g] 295 suma cukrów prostych [g] 63,1 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 24
	Łatwo strawna	Ryż na mleku 400 ml (GLU, MLE) Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) ser twar. półtł. 100 g (MLE) Schab z kija 30 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sałata zielona z jogurtem 50 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ryba pieczona 100 g (MLE)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka krucha 15 g	Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa żywiecka 60 g (GLU, MLE, SEL)	jogurt naturalny mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 401,9 Białko ogółem [g] 130,7 Tłuszcz [g] 82,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,6 Węglowodany ogółem [g] 295,1 suma cukrów prostych [g] 65,5 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,2
	Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		Kleik z ryżu 300 ml (GLU)		Wartość energetyczna [kcal] 594,6 Białko ogółem [g] 12,1 Tłuszcz [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,7 Węglowodany ogółem [g] 133,2 suma cukrów prostych [g] 30,9 Sól [g] 0,9 Błonnik pokarmowy [g] 4,9
	Papkowata	Papka- kasza kukurydziana na mleku 400 Por (MLE)	Papka- bulion z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- jarzynowa z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- kasza manna/ ml 400 Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)	Papka- ryż/ ml 450 Por (GLU, MLE)		Wartość energetyczna [kcal] 2 055,8 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 97 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Węglowodany ogółem [g] 176,8 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 9,5

2026-01-23 piątek

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	Ryż na mleku 400 ml (GLU, MLE) Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Schab z kija 30 g ser twar. półtł. 100 g (MLE)		Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Salata zielona z jogurtem 50 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ryba pieczona 100 g (MLE)	bulka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka krucha 15 g	kielbasa żywiecka 60 g (GLU, MLE, SEL) Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	jogurt naturalny mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 413,9 Białko ogółem [g] 130 Tłuszcz [g] 82,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 Węglowodany ogółem [g] 297,8 suma cukrów prostych [g] 65 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,6
Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Schab z kija 60 g		Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Udko gotowane 280 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Marchew gotowana 150 g (MLE)	bulka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka krucha 15 g	kielbasa żywiecka 60 g (GLU, MLE, SEL) Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	jablko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 415,4 Białko ogółem [g] 128,3 Tłuszcz [g] 97,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 Węglowodany ogółem [g] 271,7 suma cukrów prostych [g] 56,6 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 32
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) ser twar. półtł. 100 g (MLE) Schab z kija 30 g	Kisiel 200 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Salata zielona z jogurtem 50 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ryba pieczona 100 g (MLE)	chleb razowy mieszany 30 g margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka krucha 15 g	kielbasa żywiecka 60 g (GLU, MLE, SEL) Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) ogórek kiszony(f) 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 055,2 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Węglowodany ogółem [g] 240,5 suma cukrów prostych [g] 46,2 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-23 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-01-23 piątek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Ryż na mleku 400 ml (GLU, MLE) Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Schab z kija 30 g ser twar. półtł. 100 g (MLE)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Salata zielona z jogurtem 50 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ryba pieczona 100 g (MLE)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka krucha 15 g	kielbasa żywiecka 60 g (GLU, MLE, SEL) Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	jogurt naturalny mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 413,9 Białko ogółem [g] 130 Tłuszcz [g] 82,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 Węglowodany ogółem [g] 297,8 suma cukrów prostych [g] 65 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,6
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Ryż na mleku 400 ml (GLU, MLE) Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Schab z kija 30 g ser twar. półtł. 100 g (MLE)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Salata zielona z jogurtem 50 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ryba pieczona 100 g (MLE)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka krucha 15 g	kielbasa żywiecka 60 g (GLU, MLE, SEL) Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	jogurt naturalny mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 401,9 Białko ogółem [g] 130,7 Tłuszcz [g] 82,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,6 Węglowodany ogółem [g] 295,1 suma cukrów prostych [g] 65,5 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,2
2026-01-24 sobota	Podstawowa	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) kielbasa krakowska 60 g (SOJ, GOR) ogórek świeży(f) 100 g	Zupa krupnik 450 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Gulasz z serc drobiowych 120 g (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchw i jabłka 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka z kija 15 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) jaja 25 g (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 1 984,8 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 271,3 suma cukrów prostych [g] 41,8 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,2

2026-01-24, sobota

Łatwo strawna	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa krakowska 60 g (SOJ, GOR)		Zupa krupnik 450 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Gulasz z serc drobiowych 120 g (GLU, MLE) Surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka z kija 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ)	jaja 25 g (JAJ) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 094,5 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 299,4 suma cukrów prostych [g] 51,1 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
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 2026-01-23 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-01-24 sobota	Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa krakowska 60 g (SOJ, GOR)	Zupa krupnik 450 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g (MLE)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka z kija 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ)	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 482,2 Białko ogółem [g] 127,3 Tłuszcz [g] 90,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Węglowodany ogółem [g] 306,8 suma cukrów prostych [g] 74,7 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,5
	Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa krakowska 60 g (SOJ, GOR)	Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g (MLE)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka z kija 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ)	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 284,3 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Węglowodany ogółem [g] 279,4 suma cukrów prostych [g] 63,6 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 32
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) kielbasa krakowska 60 g (SOJ, GOR)	margaryna śniad. 15 g (MLE) chleb razowy mieszany 30 g połędwica miódowa 15 g ogórek kiszony(f) 15 g	Zupa krupnik 450 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Gulasz z serc drobiowych 120 g (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kiszonej kapusty, marchwi i jabłka 150 g	chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka z kija 15 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ)	jaja 25 g (JAJ) margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-23 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-01-24 sobota	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa krakowska 60 g (SOJ, GOR)	Zupa krupnik 450 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g (MLE)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka z kija 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ)	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 482,2 Białko ogółem [g] 127,3 Tłuszcz [g] 90,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Węglowodany ogółem [g] 306,8 suma cukrów prostych [g] 74,7 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,5
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa krakowska 60 g (SOJ, GOR)	Zupa krupnik 450 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Gulasz z serc drobiowych 120 g (GLU, MLE) Surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka z kija 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ)	jaja 25 g (JAJ) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 094,5 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 299,4 suma cukrów prostych [g] 51,1 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
2026-01-25 niedziela	Podstawowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) schab pieczony 60 g (GLU)	Zupa rosół z makaronem 450 ml Roladki drobiowa z kurczaka w sosie własnym 180 g (GLU, MLE) Surówka z czerwonej kapusty 120 g (JAJ, MLE, GOR) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	kielbasa żywiecka 15 g (GLU, MLE, SEL) margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) sałata zielona (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Szynka wędzona 60 g ogórek świeży(f) 100 g	kefir naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 010,7 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 75,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 234,6 suma cukrów prostych [g] 42,7 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,9

2026-01-25 niedziela

Łatwo strawna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab pieczony 60 g (GLU)		Zupa rosół z makaronem 450 ml 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)	kielbasa żywiecka 15 g (GLU, MLE, SEL) margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) sałata zielona (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka wędzona 60 g	kefir naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 052 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 266,7 suma cukrów prostych [g] 50,4 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		Kleik z ryżu 300 ml (GLU)		Wartość energetyczna [kcal] 594,6 Białko ogółem [g] 12,1 Tłuszcz [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,7 Węglowodany ogółem [g] 133,2 suma cukrów prostych [g] 30,9 Sól [g] 0,9 Błonnik pokarmowy [g] 4,9
Papkowata	Papka- kasza kukurydziana na mleku 400 Por (MLE)	Papka- bulion z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- jarzynowa z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- kasza manna/ ml 400 Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)	Papka- ryż/ ml 450 Por (GLU, MLE)		Wartość energetyczna [kcal] 2 055,8 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 97 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Węglowodany ogółem [g] 176,8 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 9,5
Płynna	Zupa bulion z ryżem, mięsem i żółtkiem 250 g (GLU, JAJ)	Ryż /ml VIII 250ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE)	Zupa bulion z ryżem z żółtkiem 250ml 250 ml (GLU, JAJ)	Zupa jarzynowa płynna 250 ml (GLU, JAJ, MLE)	Zupa krupnik z żółtkiem VII 300ml 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		Wartość energetyczna [kcal] 1 634,3 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 185,2 suma cukrów prostych [g] 23,9 Sól [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] 16,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-23 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-01-25 niedziela	Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab pieczony 60 g (GLU)	Zupa rosół z makaronem 450 ml 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)	sałata zielona (f) 10 g margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa żywiecka 15 g (GLU, MLE, SEL)	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka wędzona 60 g	kefir naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 051,7 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 271,2 suma cukrów prostych [g] 56,2 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
	Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab pieczony 60 g (GLU)	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)	sałata zielona (f) 10 g margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa żywiecka 15 g (GLU, MLE, SEL)	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka wędzona 60 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] [kcal] 2 364,2 Białko ogółem [g] 127,5 Tłuszcz [g] 93,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Węglowodany ogółem [g] 268,4 suma cukrów prostych [g] 39,9 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) schab pieczony 60 g (GLU)	sok z buraka 330 ml 1 szt	Zupa rosół z makaronem 450 ml 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) kielbasa żywiecka 15 g (GLU, MLE, SEL) sałata zielona (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Szynka wędzona 60 g	chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) margaryna śniad. 5 g (MLE) kielbasa krakowska 15 g (SOJ, GOR)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-23 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-01-25 niedziela	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab pieczony 60 g (GLU)	Zupa rosół z makaronem 450 ml 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)	sałata zielona (f) 10 g margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) kielbasa żywiecka 15 g (GLU, MLE, SEL)	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka wędzona 60 g	kefir naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 051,7 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 271,2 suma cukrów prostych [g] 56,2 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab pieczony 60 g (GLU)	Zupa rosół z makaronem 450 ml 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)	kielbasa żywiecka 15 g (GLU, MLE, SEL) sałata zielona (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE)	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka wędzona 60 g	kefir naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 052 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 266,7 suma cukrów prostych [g] 50,4 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
2026-01-26 poniedziałek	Podstawowa	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) połudwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml (GLU, MLE) Udka pieczone 280 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Marchew gotowana 150 g (MLE) Ryż biały na sypko 160 g (GLU)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) ser twar. półt. 20 g (MLE)	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) szynka konserwowa 60 g sałata zielona (f) 20 g	maślanka 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 477,1 Białko ogółem [g] 138,4 Tłuszcz [g] 99,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Węglowodany ogółem [g] 269,6 suma cukrów prostych [g] 48,7 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 25

2026-01-26 poniedziałek

Łatwo strawna	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) poledwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)		Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml (GLU, MLE) Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g (MLE) Ryż biały na sypko 160 g (GLU) 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) ser twar. półtł. 20 g (MLE)	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka konserwowa 60 g sałata zielona (f) 20 g	maślanka 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 549 Białko ogółem [g] 139,4 Tłuszcz [g] 92,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Węglowodany ogółem [g] 303,3 suma cukrów prostych [g] 60,8 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		Kleik z ryżu 300 ml (GLU)		Wartość energetyczna [kcal] 594,6 Białko ogółem [g] 12,1 Tłuszcz [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,7 Węglowodany ogółem [g] 133,2 suma cukrów prostych [g] 30,9 Sól [g] 0,9 Błonnik pokarmowy [g] 4,9
Papkowata	Papka- kasza kukurydziana na mleku 400 Por (MLE)	Papka- bulion z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- jarzynowa z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- kasza manna/ ml 400 Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)	Papka- ryż/ ml 450 Por (GLU, MLE)		Wartość energetyczna [kcal] 2 055,8 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 97 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Węglowodany ogółem [g] 176,8 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 9,5
Płynna	Zupa bulion z ryżem, mięsem i żółtkiem 250 g (GLU, JAJ)	Ryż /ml VIII 250ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE)	Zupa bulion z ryżem z żółtkiem 250ml 250 ml (GLU, JAJ)	Zupa jarzynowa płynna 250 ml (GLU, JAJ, MLE)	Zupa krupnik z żółtkiem VII 300ml 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		Wartość energetyczna [kcal] 1 634,3 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 185,2 suma cukrów prostych [g] 23,9 Sól [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] 16,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-23 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-01-26 poniedziałek

Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) południca sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)		Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml (GLU, MLE) Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g (MLE) Ryż biały na sypko 160 g (GLU) 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) ser twar. półtł. 20 g (MLE)	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka konserwowa 60 g sałata zielona (f) 20 g	maślanka 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 549 Białko ogółem [g] 139,4 Tłuszcz [g] 92,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Węglowodany ogółem [g] 303,3 suma cukrów prostych [g] 60,8 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) południca sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)		Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Balleroni z udem indyka 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka konserwowa 60 g sałata zielona (f) 20 g	jablko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 333,4 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 87,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 281,7 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) południca sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy mieszany 30 g Szynka na krajalnicy 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml (GLU, MLE) Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g (MLE) Ryż biały na sypko 160 g (GLU) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	ser twar. półtł. 15 g (MLE) chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) margaryna śniad. 5 g (MLE)	Zestaw herbata 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) Balleroni z udem indyka 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 572,5 Białko ogółem [g] 141,1 Tłuszcz [g] 99,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 Węglowodany ogółem [g] 292,9 suma cukrów prostych [g] 41,1 Sól [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 27,5

2026-01-26 poniedziałek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) południca sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml (GLU, MLE) Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g (MLE) Ryż biały na sypko 160 g (GLU) 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) ser twar. półtł. 20 g (MLE)	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka konserwowa 60 g sałata zielona (f) 20 g	maślanka 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 549 Białko ogółem [g] 139,4 Tłuszcz [g] 92,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Węglowodany ogółem [g] 303,3 suma cukrów prostych [g] 60,8 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) południca sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml (GLU, MLE) Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g (MLE) Ryż biały na sypko 160 g (GLU) 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) ser twar. półtł. 20 g (MLE)	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka konserwowa 60 g sałata zielona (f) 20 g	maślanka 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 549 Białko ogółem [g] 139,4 Tłuszcz [g] 92,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Węglowodany ogółem [g] 303,3 suma cukrów prostych [g] 60,8 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
2026-01-27 wtorek	Podstawowa	Zestaw herbata zielona owocowa ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) schab bieszczadzki 60 g Dżem 25g 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Potrawka z kurczaka 120 g (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Sałata zielona ze śmietaną 50 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Schab z kija 15 g	Zestaw kakao ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Szynka na krajalnice 60 g ogórek kiszony(f) 100 g	jogurt naturalny mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 399,8 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 81,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Węglowodany ogółem [g] 316,2 suma cukrów prostych [g] 88,4 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-23 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-01-27 wtorek

Łatwo strawna	Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) schab bieszczadzki 60 g Dżem 25g 50 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Potrawka z kurczaka 120 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 z kija 15 g	Szynka na krajalnice 60 g Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	jogurt naturalny mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 447,2 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 Węglowodany ogółem [g] 332,1 suma cukrów prostych [g] 85,6 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,6
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 2026-01-23 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-01-27 wtorek	Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) schab bieszczadzki 60 g Dżem 25g 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Potrawka z kurczaka 120 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 z kija 15 g	Szynka na krajalnice 60 g Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	jogurt naturalny mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 391,7 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Węglowodany ogółem [g] 321,8 suma cukrów prostych [g] 83,9 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
	Bezmleczna	Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab bieszczadzki 60 g Dżem 25g 50 g	Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g (MLE)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Schab z kija 15 g	Szynka na krajalnice 60 g Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	jablko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 378,3 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 86,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Węglowodany ogółem [g] 292,2 suma cukrów prostych [g] 74,3 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) schab bieszczadzki 60 g ogórek kiszony(f) 100 g	Budyń 200 ml (MLE)	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Potrawka z kurczaka 120 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 z kija 15 g	Szynka na krajalnice 60 g Zestaw kakao ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) schab pieczony 15 g (GLU) margaryna śniad. 5 g (MLE)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-23 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-01-27 wtorek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) schab bieszczadzki 60 g Dżem 25g 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Potrawka z kurczaka 120 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 z kija 15 g	Szynka na krajalnice 60 g Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	jogurt naturalny mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 391,7 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Węglowodany ogółem [g] 321,8 suma cukrów prostych [g] 83,9 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Płatki owsiane na mleku 400 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) schab bieszczadzki 60 g Dżem 25g 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Potrawka z kurczaka 120 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 z kija 15 g	Szynka na krajalnice 60 g Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	jogurt naturalny mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 447,2 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 Węglowodany ogółem [g] 332,1 suma cukrów prostych [g] 85,6 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,6
2026-01-28 środa	Podstawowa	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Szynka krucha 60 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Kluski śląskie 350 g (GLU, JAJ) Sos mięsno-jarzynowy 120 g (GLU, MLE)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka na krajalnice 15 g	Kielbasa smażona z cebulą 100 g Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) musztarda jednoporcjowa 20g 20 g (GÓR)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) kielbasa żywiecka 15 g (GLU, MLE, SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 300,7 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Węglowodany ogółem [g] 301,3 suma cukrów prostych [g] 40,2 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-23 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-01-28 środa

Łatwo strawna	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka krucha 60 g		Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Kluski śląskie 350 g (GLU, JAJ) Sos mięsno-jarzynowy 120 g (GLU, MLE)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka na krajalnice 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) parówka 80 g (GLU)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) kielbasa żywiecka 15 g (GLU, MLE, SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 392,6 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 87,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Węglowodany ogółem [g] 326,4 suma cukrów prostych [g] 47,9 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		Kleik z ryżu 300 ml (GLU)		Wartość energetyczna [kcal] 594,6 Białko ogółem [g] 12,1 Tłuszcz [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,7 Węglowodany ogółem [g] 133,2 suma cukrów prostych [g] 30,9 Sól [g] 0,9 Błonnik pokarmowy [g] 4,9
Papkowata	Papka- kasza kukurydziana na mleku 400 Por (MLE)	Papka- bulion z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- jarzynowa z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- kasza manna/ ml 400 Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)	Papka- ryż/ ml 450 Por (GLU, MLE)		Wartość energetyczna [kcal] 2 055,8 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 97 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Węglowodany ogółem [g] 176,8 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 9,5
Płynna	Zupa bulion z ryżem, mięsem i żółtkiem 250 g (GLU, JAJ)	Ryż /ml VIII 250ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE)	Zupa bulion z ryżem z żółtkiem 250ml 250 ml (GLU, JAJ)	Zupa jarzynowa płynna 250 ml (GLU, JAJ, MLE)	Zupa krupnik z żółtkiem VII 300ml 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		Wartość energetyczna [kcal] 1 634,3 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 185,2 suma cukrów prostych [g] 23,9 Sól [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] 16,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-23 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-01-28 środa	Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka krucha 60 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Kluski śląskie 350 g (GLU, JAJ) Sos mięsno-jarzynowy 120 g (GLU, MLE)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka na krajalnice 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) parówka 80 g (GLU)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) kielbasa żywiecka 15 g (GLU, MLE, SEL)	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 2 392,6 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 87,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Węglowodany ogółem [g] 326,4 suma cukrów prostych [g] 47,9 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka krucha 60 g	Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g (MLE)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka na krajalnice 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) parówka 80 g (GLU)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) kielbasa żywiecka 15 g (GLU, MLE, SEL)	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 2 493,5 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 111 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,8 Węglowodany ogółem [g] 268,6 suma cukrów prostych [g] 39,4 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Szynka krucha 60 g	chleb razowy mieszany 30 g margaryna śniad. 5 g (MLE) Polędwica z pasieki 15 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Kluski śląskie 350 g (GLU, JAJ) Sos mięsno-jarzynowy 120 g (GLU, MLE)	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) Szynka na krajalnice 15 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) parówka 80 g (GLU)	kielbasa żywiecka 15 g (GLU, MLE, SEL) margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU)

2026-01-28 środa	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka krucha 60 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Kluski śląskie 350 g (GLU, JAJ) Sos mięsno-jarzynowy 120 g (GLU, MLE)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka na krajalnice 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) parówka 80 g (GLU)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) kielbasa żywiecka 15 g (GLU, MLE, SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 392,6 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 87,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Węglowodany ogółem [g] 326,4 suma cukrów prostych [g] 47,9 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka krucha 60 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Kluski śląskie 350 g (GLU, JAJ) Sos mięsno-jarzynowy 120 g (GLU, MLE)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka na krajalnice 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) parówka 80 g (GLU)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) kielbasa żywiecka 15 g (GLU, MLE, SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 392,6 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 87,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Węglowodany ogółem [g] 326,4 suma cukrów prostych [g] 47,9 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
2026-01-29 czwartek	Podstawowa	Polędwica z pasieki 60 g salata zielona (f) 20 g Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Risotto z mięsem z sosem pomidorowym 450 kg (GLU, MLE) jabłko deser (f) 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	Bułka maślana 50 g	Zestaw kakao ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) polędwica sopocka 15 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 2 150,6 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 349,5 suma cukrów prostych [g] 70 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,7

2026-01-29 czwartek

Łatwo strawna	Polędwica z pasieki 60 g salata zielona (f) 20 g Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)		Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Risotto z mięsem z sosem pomidorowym 450 kg (GLU, MLE) jabłko deser (f) 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	Bułka maślana 50 g	Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) polędwica sopocka 15 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 2 246,3 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 373,5 suma cukrów prostych [g] 73,9 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
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 2026-01-23 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-01-29 czwartek	Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Polędwica z pasieki 60 g sałata zielona (f) 20 g Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Risotto z mięsem z sosem pomidorowym 450 kg (GLU, MLE) jabłko deser (f) 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	Bułka maślana 50 g	Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) polędwica sopocka 15 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 2 246,3 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 373,5 suma cukrów prostych [g] 73,9 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
	Bezmleczna	Polędwica z pasieki 60 g sałata zielona (f) 20 g Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	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 maślana 50 g	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) polędwica sopocka 15 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 2 362,2 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 85,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Węglowodany ogółem [g] 290,9 suma cukrów prostych [g] 39,6 Sól [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Polędwica z pasieki 60 g sałata zielona (f) 20 g Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy mieszany 30 g polędwica miodowa 15 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Risotto z mięsem z sosem pomidorowym 450 kg (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	Chleb razowy 450g 30 g margaryna śniad. 5 g (MLE) Schab z kija 15 g	Zestaw kakao ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ)	chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) margaryna śniad. 5 g (MLE) polędwica sopocka 15 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-23 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-01-29 czwartek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Polędwica z pasieki 60 g sałata zielona (f) 20 g Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Risotto z mięsem z sosem pomidorowym 450 kg (GLU, MLE) jabłko deser (f) 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	Bułka maślana 50 g	Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) polędwica sopocka 15 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 2 246,3 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 373,5 suma cukrów prostych [g] 73,9 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Polędwica z pasieki 60 g sałata zielona (f) 20 g Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Risotto z mięsem z sosem pomidorowym 450 kg (GLU, MLE) jabłko deser (f) 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	Bułka maślana 50 g	Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ)	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) polędwica sopocka 15 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 2 246,3 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 373,5 suma cukrów prostych [g] 73,9 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
2026-01-30 piątek	Podstawowa	Ryż na mleku 400 ml (GLU, MLE) polędwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) Zestaw herbata zielona owocowa ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Zupa solferino 450 ml (GLU, MLE) Makaron z serem 300 g (MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Sok z buraka 300 ml	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka wędzona lipsko 15 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g	jogurt naturalny mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 430,5 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Węglowodany ogółem [g] 343 suma cukrów prostych [g] 81,2 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 20

2026-01-30 piątek

Łatwo strawna	Ryż na mleku 400 ml (GLU, MLE) połudwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)		Zupa solferino 450 ml (GLU, MLE) Makaron z serem 300 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) Szynka wędzona lipsko 15 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g	jogurt naturalny mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 383,5 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Węglowodany ogółem [g] 332,6 suma cukrów prostych [g] 72,3 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,1
Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		Kleik z ryżu 300 ml (GLU)		Wartość energetyczna [kcal] 594,6 Białko ogółem [g] 12,1 Tłuszcz [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,7 Węglowodany ogółem [g] 133,2 suma cukrów prostych [g] 30,9 Sól [g] 0,9 Błonnik pokarmowy [g] 4,9
Papkowata	Papka- kasza kukurydziana na mleku 400 Por (MLE)	Papka- bulion z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- jarzynowa z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- kasza manna/ ml 400 Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)	Papka- ryż/ ml 450 Por (GLU, MLE)		Wartość energetyczna [kcal] 2 055,8 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 97 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Węglowodany ogółem [g] 176,8 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 9,5
Płynna	Zupa bulion z ryżem, mięsem i żółtkiem 250 g (GLU, JAJ)	Ryż /ml VIII 250ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE)	Zupa bulion z ryżem z żółtkiem 250ml 250 ml (GLU, JAJ)	Zupa jarzynowa płynna 250 ml (GLU, JAJ, MLE)	Zupa krupnik z żółtkiem VII 300ml 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		Wartość energetyczna [kcal] 1 634,3 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 185,2 suma cukrów prostych [g] 23,9 Sól [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] 16,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-23 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-01-30 piątek	Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Ryż na mleku 400 ml (GLU, MLE) połędwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa solferino 450 ml (GLU, MLE) Makaron z serem 300 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) Szynka wędzona lipsko 15 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g	jogurt naturalny mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 383,5 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Węglowodany ogółem [g] 332,6 suma cukrów prostych [g] 72,3 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,1
	Bezmleczna	połędwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g (MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka wędzona lipsko 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 330,2 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 91,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Węglowodany ogółem [g] 274 suma cukrów prostych [g] 56,6 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 32
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	połędwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	Kisiel 200 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Zupa solferino 450 ml (GLU, MLE) Makaron z serem 300 g (MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	chleb razowy mieszany 25 g margaryna śniad. 5 g (MLE) Szynka wędzona lipsko 15 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g	chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) margaryna śniad. 5 g (MLE) kielbasa krakowska 15 g (SOJ, GOR)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-23 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-01-30 piątek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Ryż na mleku 400 ml (GLU, MLE) połędwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa solferino 450 ml (GLU, MLE) Makaron z serem 300 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) Szynka wędzona lipsko 15 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g	jogurt naturalny mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 383,5 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Węglowodany ogółem [g] 332,6 suma cukrów prostych [g] 72,3 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,1
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Ryż na mleku 400 ml (GLU, MLE) połędwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) Zestaw herbata zielona owocowa dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa solferino 450 ml (GLU, MLE) Makaron z serem 300 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) Szynka wędzona lipsko 15 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g	jogurt naturalny mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 383,5 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Węglowodany ogółem [g] 332,6 suma cukrów prostych [g] 72,3 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,1
2026-01-31 sobota	Podstawowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) ogórek świeży(f) 100 g kielbasa krakowska 60 g (SOJ, GOR)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Sos mięsno-jarzynowy 120 g (GLU, MLE) Surówka z białej kapusty i marchwi 120 g Kasza gryczana na sypko 160 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEL, GOR)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) połędwica sopocka 15 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Schab z kija 60 g Zestaw kakao ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka wędzona lipsko 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 072 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 279,2 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-23 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-01-31 sobota

Łatwo strawna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) sałata zielona (f) 20 g kielbasa krakowska 60 g (SOJ, GOR)		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Sos mięsno-jarzynowy 120 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi 120 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) połędwica sopocka 15 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Schab z kija 60 g Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Szynka wędzona lipsko 15 g bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 074,2 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 308,5 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		Kleik z ryżu 300 ml (GLU)		Wartość energetyczna [kcal] 594,6 Białko ogółem [g] 12,1 Tłuszcz [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,7 Węglowodany ogółem [g] 133,2 suma cukrów prostych [g] 30,9 Sól [g] 0,9 Błonnik pokarmowy [g] 4,9
Papkowata	Papka- kasza kukurydziana na mleku 400 Por (MLE)	Papka- bulion z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- jarzynowa z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- kasza manna/ ml 400 Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)	Papka- ryż/ ml 450 Por (GLU, MLE)		Wartość energetyczna [kcal] 2 055,8 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 97 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Węglowodany ogółem [g] 176,8 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 9,5
Płynna	Zupa bulion z ryżem, mięsem i żółtkiem 250 g (GLU, JAJ)	Ryż /ml VIII 250ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE)	Zupa bulion z ryżem z żółtkiem 250ml 250 ml (GLU, JAJ)	Zupa jarzynowa płynna 250 ml (GLU, JAJ, MLE)	Zupa krupnik z żółtkiem VII 300ml 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		Wartość energetyczna [kcal] 1 634,3 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 185,2 suma cukrów prostych [g] 23,9 Sól [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] 16,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-23 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-01-31 sobota

Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) sałata zielona (f) 20 g kielbasa krakowska 60 g (SOJ, GOR)		Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Sos mięsno-jarzynowy 120 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi 120 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) połędwica sopocka 15 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Schab z kija 60 g Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Szynka wędzona lipsko 15 g bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 086,3 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 311,1 suma cukrów prostych [g] 51,4 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) sałata zielona (f) 20 g kielbasa krakowska 60 g (SOJ, GOR)		Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g (MLE)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) połędwica sopocka 15 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Schab z kija 60 g Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka wędzona lipsko 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 338,2 Białko ogółem [g] 132,4 Tłuszcz [g] 87,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 268,7 suma cukrów prostych [g] 39,6 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) sałata zielona (f) 20 g kielbasa krakowska 60 g (SOJ, GOR)	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy mieszany 30 g schab bieszczadzki 15 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Sos mięsno-jarzynowy 120 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi 120 g Kasza gryczana na sypko 160 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEL, GOR)	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) połędwica sopocka 15 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Schab z kija 60 g Zestaw kakao ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) Szynka wędzona lipsko 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 081,5 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 290,4 suma cukrów prostych [g] 48,8 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,5

2026-01-31 sobota	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) sałata zielona (f) 20 g kielbasa krakowska 60 g (SOJ, GOR)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Sos mięsno-jarzynowy 120 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi 120 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) połędwica sopocka 15 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Schab z kija 60 g Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Szynka wędzona lipsko 15 g bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 086,3 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 311,1 suma cukrów prostych [g] 51,4 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) sałata zielona (f) 20 g kielbasa krakowska 60 g (SOJ, GOR)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Sos mięsno-jarzynowy 120 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi 120 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) połędwica sopocka 15 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Schab z kija 60 g Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Szynka wędzona lipsko 15 g bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 074,2 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 308,5 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
2026-02-01 niedziela	Podstawowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) szynka konserwowa 60 g ogórek kiszony(f) 100 g	Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Filet drobiowy z kurczaka po meksykańsku 100 g Sałata zielona ze śmietaną 50 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	jogurt owocowy mały 150 g (MLE)	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) pasztet dr. 80 g (GLU, SOJ, SEL)	połędwica miódowa 15 g bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 091 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Węglowodany ogółem [g] 238,1 suma cukrów prostych [g] 42,9 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 20

2026-02-01 niedziela

Łatwo strawna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka konserwowa 60 g		Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Filet drobiowy gotowany z kurczaka 160 g (GLU, MLE) Salata zielona z jogurtem 50 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	jogurt owocowy mały 150 g (MLE)	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pasztet dr. 80 g (GLU, SOJ, SEL)	połędwica miodowa 15 g bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 173,9 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 271,3 suma cukrów prostych [g] 51,7 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,3
Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		Kleik z ryżu 300 ml (GLU)		Wartość energetyczna [kcal] 594,6 Białko ogółem [g] 12,1 Tłuszcz [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,7 Węglowodany ogółem [g] 133,2 suma cukrów prostych [g] 30,9 Sól [g] 0,9 Błonnik pokarmowy [g] 4,9
Papkowata	Papka- kasza kukurydziana na mleku 400 Por (MLE)	Papka- bulion z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- jarzynowa z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- kasza manna/ ml 400 Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)	Papka- ryż/ ml 450 Por (GLU, MLE)		Wartość energetyczna [kcal] 2 055,8 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 97 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Węglowodany ogółem [g] 176,8 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 9,5
Płynna	Zupa krupnik ryżowy 450 g (GLU)	Ryż /ml VIII 250ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE)	Zupa bulion z ryżem z żółtkiem 250ml 250 ml (GLU, JAJ)	Zupa jarzynowa płynna 250 ml (GLU, JAJ, MLE)	Zupa krupnik z żółtkiem VII 300ml 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		Wartość energetyczna [kcal] 1 558,3 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 51,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 205,5 suma cukrów prostych [g] 26,1 Sól [g] 2,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-23 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-01 niedziela	Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka konserwowa 60 g	Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Filet drobiowy gotowany z kurczaka 160 g (GLU, MLE) Sałata zielona z jogurtem 50 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	jogurt owocowy mały 150 g (MLE)	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pasztet dr. 80 g (GLU, SOJ, SEL)	połędwica miodowa 15 g bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 173,9 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 271,3 suma cukrów prostych [g] 51,7 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,3
	Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka konserwowa 60 g	Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	jabłko deser (f) 250 g	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pasztet dr. 80 g (GLU, SOJ, SEL)	połędwica miodowa 15 g bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 549,2 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 108,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45 Węglowodany ogółem [g] 285,3 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) szynka konserwowa 60 g	chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) margaryna śniad. 5 g (MLE) kielbasa żywiecka 15 g (GLU, MLE, SEL)	Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Filet drobiowy gotowany z kurczaka 160 g (GLU, MLE) Sałata zielona z jogurtem 50 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	jaja 25 g (JAJ) margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy mieszany 30 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) pasztet dr. 80 g (GLU, SOJ, SEL)	margaryna śniad. 5 g (MLE) chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) połędwica miodowa 15 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-23 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-02-01 niedziela	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka konserwowa 60 g	Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Filet drobiowy gotowany z kurczaka 160 g (GLU, MLE) Sałata zielona z jogurtem 50 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	jogurt owocowy mały 150 g (MLE)	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pasztet dr. 80 g (GLU, SOJ, SEL)	połudwica miodowa 15 g bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 173,9 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 271,3 suma cukrów prostych [g] 51,7 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,3
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) szynka konserwowa 60 g	Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Filet drobiowy gotowany z kurczaka 160 g (GLU, MLE) Sałata zielona z jogurtem 50 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	jogurt owocowy mały 150 g (MLE)	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pasztet dr. 80 g (GLU, SOJ, SEL)	połudwica miodowa 15 g bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) margaryna śniad. 5 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 173,9 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 271,3 suma cukrów prostych [g] 51,7 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,3