

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2026-02-20 piątek	D01 dieta podstawowa	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) rogal pszenny 1 szt (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata 200 ml	mandarynka 80 g	barszcz ukraiński 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI,</u> <u>MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ,</u> <u>ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u> <u>ŁUB,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,1 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 311,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sód [mg] 3 771 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 61,7
	D02 dieta łatwostrawna	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) rogal pszenny 1 szt (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata 200 ml	mandarynka 80 g	zupa grysikowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE,</u> <u>SEL, GOR, SEZ,</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ,</u> <u>ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u> <u>ŁUB,</u>) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 213,5 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 327,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sód [mg] 3 026,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 72

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-20 piątek	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	barszcz ukraiński 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 150 g kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 076,8 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 302,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sód [mg] 4 048,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 46,1
	C01 dieta połoźnicza podstawowa	płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) rogal pszenny 1 szt (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata 200 ml	mandarynka 80 g	barszcz ukraiński 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,1 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 311,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sód [mg] 3 771 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 61,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-21 sobota	D01 dieta podstawowa	makaron drobny na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa swojska (1 porcja) 70 g ogórek świeży 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) befsztyk drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą 100 g herbata 200 ml	Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 976,3 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 277,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sód [mg] 3 115 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 54,7
	D02 dieta łatwosrawna	makaron drobny na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) befsztyk drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 991,4 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 55,8 Węglowodany ogółem [g] 276,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Sód [mg] 3 072,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 53,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-21 sobota	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z makaronem drobnym 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) kiełbasa krakowska sucha 50 g ogórek świeży 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) befszyk drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ.</u>) ziemniaki z wody 220 g sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą 100 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 904,2 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 301,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sód [mg] 2 721,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 53,3
	C01 dieta połoźnicza podstawowa	makaron drobny na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE.</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) kiełbasa krakowska sucha 50 g ogórek świeży 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) befszyk drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ.</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE.</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą 100 g herbata 200 ml	Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI.</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 895,5 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 286 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sód [mg] 2 645,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 63

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-22 niedziela	D01 dieta podstawowa	kasza jaglana na mleku 220 ml (<u>MLE_i</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ_i</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE_i</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE_i</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	pomarańcz 200 g	rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU, SEL_i</u>, <u>może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR_i</u>) udko pieczone 150 g (<u>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR_i</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE_i</u>) marchewka z groszkiem 150 g (<u>MLE_i</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ_i</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE_i</u>) kurczak z bobrownik 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL_i</u>) jabłko suszone plastry 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE_i</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 054,2 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 278,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sód [mg] 3 785,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 54,6
	D02 dieta łatwosstrawna	kasza jaglana na mleku 220 ml (<u>MLE_i</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU_i</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE_i</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE_i</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	pomarańcz 200 g	rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU, SEL_i</u>, <u>może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR_i</u>) udko pieczone 150 g (<u>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR_i</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE_i</u>) marchewka gotowana 150 g (<u>MLE_i</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU_i</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE_i</u>) kurczak z bobrownik 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL_i</u>) jabłko suszone plastry 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE_i</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 182,1 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 277,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sód [mg] 3 422,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 54,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-22 niedziela	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą jaglaną 300 ml (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) udko pieczone 150 g (<u>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) ziemniaki z wody 220 g marchewka z groszkiem 150 g (<u>MLE.</u>) kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) kurczak z bobrownik 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ.</u>) herbata 200 ml Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 042,7 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 288,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Sód [mg] 4 440,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 43,5
	C01 dieta połączona podstawowa	kasza jaglana na mleku 220 ml (<u>MLE.</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	pomarańcz 200 g	rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) udko pieczone 150 g (<u>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE.</u>) marchewka z groszkiem 150 g (<u>MLE.</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) kurczak z bobrownik 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) jabłko suszone plastry 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 094,1 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 288,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sód [mg] 3 785,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 64,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-23 poniedziałek	D01 dieta podstawowa	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) miód 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) kakao 200 ml (<u>MLE, może zawierać: MLE,</u>)	jabłka deserowe 180 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) fasolka po bretońsku z pieczywem (2 kromki) 250 g (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) sałatka z ogórka świeżego i sał.zielonej z oliwą 100 g herbata 200 ml	mandarynka 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 257,9 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 342,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sód [mg] 2 847,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 62,1
	D02 dieta łatwosrawna	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) miód 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) kakao 200 ml (<u>MLE, może zawierać: MLE,</u>)	jabłka deserowe 180 g	zupa krem ziemniaczany z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) roladki drobiowe z fileta z jarzynami w sosie własnym 130 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	mandarynka 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 361 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 337,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sód [mg] 3 087,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 suma cukrów prostych [g] 69,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-23 poniedziałek	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) roladki drobiowe z fileta z jarzynami w sosie własnym 130 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki z wody 220 g jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml	grejpfrut 200 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) sałatka z ogórka świeżego i sał.zielonej z oliwą 100 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 982,7 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 295,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sód [mg] 3 919,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 45,8
	C01 dieta połączona podstawowa	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) miód 2 szt 50 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) kakao 200 ml (<u>MLE, może zawierać: MLE,</u>)	jabłka deserowe 180 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) roladki drobiowe z fileta z jarzynami w sosie własnym 130 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) sałatka z ogórka świeżego i sał.zielonej z oliwą 100 g herbata 200 ml	mandarynka 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 219,4 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 319,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sód [mg] 3 396,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 66,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-24 wtorek	D01 dieta podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (<u>MLE</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU</u>, <u>SEZ</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u>) kielbasa szynkowa z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	banan 200 g	zupa grochowa 300 ml (<u>GLU</u>, <u>JAJ</u>, <u>OZI</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>GOR</u>, <u>SEZ</u>, może zawierać: <u>GLU</u>, <u>JAJ</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>GOR</u>,) racuchy pieczone 2 szt 180 g (<u>GLU</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>) jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU</u>, <u>SEZ</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u>) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (<u>RYB</u>, <u>MLE</u>,) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	soczek 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 215,3 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 370,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sód [mg] 2 599,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 113,5
	D02 dieta łatwosstrawna	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (<u>MLE</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU</u>,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u>) kielbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata 200 ml	banan 200 g	zupa krem z selera z jabłkiem z grzankami 300 ml (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, może zawierać: <u>GLU</u>, <u>JAJ</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>GOR</u>,) racuchy pieczone 2 szt 180 g (<u>GLU</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>) jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU</u>,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	soczek 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,9 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 353,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sód [mg] 1 860 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 114,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-24 wtorek	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE,</u>)	zupa grochowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) rizotto mięsne dieta (M) 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) brokuł z wody 150 g kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 033 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 317,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Sód [mg] 3 910,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 40
	C01 dieta połoźnicza podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	banan 200 g	zupa krem z selera z jabłkiem z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) racuchy pieczone 2 szt 180 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	soczek 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 044,2 Białko ogółem [g] 70,7 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 337,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sód [mg] 2 569,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 113,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-25 środa	D01 dieta podstawowa	kasza manna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) kapusta kiszona gotowana 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna z jabłkiem i cebulą 60 g (<u>GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	pomarańcz 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 086,8 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 300,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sód [mg] 3 736,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 61,1
	D02 dieta łatwosstrawna	kasza manna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	pomarańcz 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 258,3 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 303,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sód [mg] 2 886,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 64,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-25 środa	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą manną 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki z wody 220 g kapusta kiszona gotowana 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) kompot owocowy 200 ml	grejpfrut 200 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna z jabłkiem i cebulą 60 g (<u>GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 036,1 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 301,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sód [mg] 3 814,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 30,3
	C01 dieta połoźnicza podstawowa	kasza manna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	pomarańcz 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 073,1 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 295,1 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sód [mg] 3 431,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 70,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-26 czwartek	D01 dieta podstawowa	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u>,) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU</u>, <u>SEZ</u>,) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE</u>,) papryka 1 porcja 80 g kiwi 80 g herbata z cukrem 200 ml	drożdżówka 60g 1 szt (<u>GLU</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>,)	zupa pieczarkowa z makaronem 300 g (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>,) gołąbki 280 g (<u>MLE</u>, <u>SEL</u>, może zawierać: <u>GLU</u>, <u>JAJ</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>GOR</u>,) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, może zawierać: <u>GLU</u>, <u>JAJ</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>GOR</u>,) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU</u>, <u>SEZ</u>,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u>,) kielbasa krakowska sucha 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>,) talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU</u>,) herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>,)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139,4 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sód [mg] 3 250,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 62
	D02 dieta łatwosrawna	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU</u>,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u>,) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE</u>,) pomidor 1 porcja 80 g kiwi 80 g herbata z cukrem 200 ml	drożdżówka 60g 1 szt (<u>GLU</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>,)	rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU</u>, <u>SEL</u>, może zawierać: <u>GLU</u>, <u>JAJ</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>GOR</u>,) rizotto mięsne dieta (M) 300 g (<u>MLE</u>, <u>SEL</u>,) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, może zawierać: <u>GLU</u>, <u>JAJ</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>GOR</u>,) marchewka gotowana (PLASTRY) 150 g (<u>MLE</u>,) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU</u>,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u>,) kielbasa krakowska sucha 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>,) talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU</u>,) herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>,)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 192,6 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 321,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sód [mg] 3 978,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 65,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-26 czwartek	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z płatkami jęczmiennymi 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 80 g sok warzywny 1 szt herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa pieczarkowa z makaronem 300 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) gołąbki 280 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kielbasa krakowska sucha 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 105,3 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 319,4 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sód [mg] 3 654,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 44,5
	C01 dieta położnicza podstawowa	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 80 g kiwi 80 g herbata z cukrem 200 ml	drożdżówka 60g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) gołąbki 280 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kielbasa krakowska sucha 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] 2 037,3 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 317,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sód [mg] 3 264,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 63,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-27 piątek	D01 dieta podstawowa	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> ,) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u> ,) dżem 2 szt 50 g biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ,) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,)	banan 200 g	kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami i chlebem (2 kromki) 300 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> , <u>może zawierać: GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ,) ryba panierowana, pieczona 90 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE</u> ,) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU</u> , <u>SEZ</u> ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u> ,) ser żółty 50 g (<u>MLE</u> ,) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u> ,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 349,8 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 361,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sód [mg] 3 093,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 123,6
	D02 dieta łatwosrawna	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> ,) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u> ,) dżem 2 szt 50 g biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ,) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,)	banan 200 g	zupa grysikowa 300 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> ,) ryba panierowana, pieczona 90 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE</u> ,) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU</u> ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u> ,) ser żółty 50 g (<u>MLE</u> ,) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u> ,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 378,5 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 348,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sód [mg] 2 558,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 120,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-27 piątek	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą jaglaną 300 ml (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta śródziemnomorska 80 g (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 150 g	kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami i chlebem (2 kromki) 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryba panierowana, pieczona 90 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) ziemniaki z wody 220 g sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 048,6 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 301,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sód [mg] 4 002,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 38,4
	C01 dieta połoźnicza podstawowa	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ,</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) dżem 2 szt 50 g biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	banan 200 g	zupa grysikowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) ryba panierowana, pieczona 90 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 306,1 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 347,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sód [mg] 2 564,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 120,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-28 sobota	D01 dieta podstawowa	ryż na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) pieczeń rzymska 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczarkowy 50 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) kalafior gotowany 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 967,9 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 54,8 Węglowodany ogółem [g] 293,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sód [mg] 3 849,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 49,2
	D02 dieta łatwostrawna	ryż na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Zupa krem z cukinii z grzankami (M) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pieczeń rzymska 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos koperkowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) jarzyna duszona 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłko suszone plastry 1 szt herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 086,4 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany ogółem [g] 307,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sód [mg] 3 627,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 56,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-28 sobota	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z ryżem 300 ml (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami 300 ml (<u>GLU, SEL.</u>) pieczeń rzymska 100 g (<u>GLU, JAJ.</u>) sos pieczarkowy 50 g (<u>GLU, MLE.</u>) ziemniaki z wody 220 g kalafior gotowany 150 g (<u>MLE.</u>) kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 984,5 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany ogółem [g] 310,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Sód [mg] 4 124,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 30,3
	C01 dieta pożywna podstawowa	ryż na mleku 220 ml (<u>MLE.</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	skyr owocowy 330 ml 1 szt (<u>MLE.</u>)	Zupa krem z cukinii z grzankami (M) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) pieczeń rzymska 100 g (<u>GLU, JAJ.</u>) sos koperkowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE.</u>) kalafior gotowany 150 g (<u>MLE.</u>) kompot owocowy 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 032,1 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 305,4 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sód [mg] 4 156,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 51,1	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-01 niedziela	D01 dieta podstawowa	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) papryka 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	pomarańcz 200 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) filet drobiowy w sosie paprykowo-pomidorowy m 150 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryż (2 gałki) 130 g (<u>MLE,</u>) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 150 g kompot owocowy 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa swojska (1 porcja) 70 g Salatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 100 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 019,8 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 283,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sód [mg] 3 797,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 57,8
	D02 dieta łatwostrawna	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) herbata z cukrem 200 ml	jabłko pieczone 200 g	zupa jarzynowa z ziemniakami diety (SW) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) filet drobiowy gotowany 100 g sos koperkowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryż (2 gałki) 130 g (<u>MLE,</u>) marchewka gotowana 150 g (<u>MLE,</u>) kompot owocowy 200 ml	chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kiełbasa krakowska sucha 50 g Salatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 100 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 102,8 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 288,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sód [mg] 3 648,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 49,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-01 niedziela	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą jęczmienną 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) papryka 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	grejpfrut 200 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) filet drobiowy w sosie paprykowo-pomidorowy m 150 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryż gotowany na sypko (2 gałki) 130 g surówka z kapusty włoskiej z oliwą 150 g kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kielbasa krakowska sucha 50 g Salatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 100 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 936,5 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 291,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sód [mg] 3 243,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 37
	C01 dieta połączona podstawowa	kasza jęczmienna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) papryka 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	pomarańcz 200 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) filet drobiowy w sosie paprykowo-pomidorowy m 150 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryż (2 gałki) 130 g (<u>MLE,</u>) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kielbasa krakowska sucha 50 g Salatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 100 g herbata 200 ml	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 939 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 291,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sód [mg] 3 327,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 66,1

Oznaczenia alergenów:

GLU	- Zboża zawierające gluten,
SKR	- Skorupiaki i pochodne,
JAJ	- Jaja i pochodne,
RYB	- Ryby i pochodne,
OZI	- Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ	- Soja i pochodne,
MLE	- Mleko i pochodne,
ORZ	- Orzechy,
SEL	- Seler i pochodne,
GOR	- Gorczyca i pochodne,
SEZ	- Nasiona sezamu i pochodne,
SO2	- Dwutlenek siarki, siarczyny,
ŁUB	- Łubin i pochodne,
MCK	- Mięczaki i pochodne,