

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2026-02-10 wtorek	D01 dieta podstawowa	kasza jaglana na mleku 220 ml (MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kurczak z bobrownik 50 g papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	banan 200 g	zupa krem z cukini z ryżem (M) 300 ml (MLE, SEL,) udko pieczone 150 g (SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki gotowane 220 g (MLE,) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) ser topiony 25g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 122 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 308,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sód [mg] 3 228,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 87,1
	D02 dieta łatwostrawna	kasza jaglana na mleku 220 ml (MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	banan 200 g	zupa krem z cukini z ryżem (M) 300 ml (MLE, SEL,) udko pieczone 150 g (SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki gotowane 220 g (MLE,) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) ser topiony 25g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 234,1 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 309,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sód [mg] 2 729,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 88,4

2026-02-10 wtorek	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>) kurczak z bobrownik 50 g papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa krem z cukini z ryżem (M) 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) udko pieczone 150 g (<u>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki z wody 220 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 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] 2 057,8 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 294,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sód [mg] 3 397,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 39,7
	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>) kurczak z bobrownik 50 g papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	banan 200 g	zupa krem z cukini z ryżem (M) 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) udko pieczone 150 g (<u>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki gotowane 220 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml ogórek kiszony 1 porcja 50 g	jabłka deserowe 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 122 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 308,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sód [mg] 3 228,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 87,1

2026-02-11 środa	D01 dieta podstawowa	płatki owsiane błyskawiczne 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>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jabłko suszone plastry 1 szt	zupa grochowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) mandarynka 80 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>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	mus owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 995 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 312,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sód [mg] 2 556,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 47,1
	D02 dieta łatwostrawna	płatki owsiane błyskawiczne 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 herbata z cukrem 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>) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) mandarynka 80 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>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	mus owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 090 Białko ogółem [g] 75,2 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 314 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sód [mg] 2 298,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 88,5

2026-02-11 środa	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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL.</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	sok warzywny 1 szt	zupa grochowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (<u>GLU, MLE.</u>) grejpfrut 180 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</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] 2 387 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 332,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 Sód [mg] 3 226,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44 suma cukrów prostych [g] 52,7
	C01 dieta połączona podstawowa	płatki owsiane błyskawiczne 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>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	skyr owocowy 330 ml 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa krem z selera z jabłkiem z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) makaron ze szpinakiem i serem 250 g (<u>GLU, MLE.</u>) kiwi 80 g mandarynka 80 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>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	mus owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 061,4 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 308,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sód [mg] 2 659 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 57,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-12 czwartek	D01 dieta podstawowa	makaron drobny na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) miód 2 szt 50 g pomarańcz 180 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) zrazy drobiowe z mięsa mielonego, pieczone 100 g (GLU, JAJ,) sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (GLU, MLE,) surówka z kapusty białej i rzodkiewki 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) szynka z kotła 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) herbata z cukrem 200 ml	talatki orkiszowe 15g 1 szt (GLU,)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 141,3 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 52,3 Węglowodany ogółem [g] 355,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sód [mg] 3 425,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 60,5
	D02 dieta łatwostrawna	makaron drobny na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) miód 2 szt 50 g pomarańcz 180 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) zrazy drobiowe z mięsa mielonego, pieczone 100 g (GLU, JAJ,) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (GLU, MLE,) jarzyna duszona 120 g (MLE, SEL,) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) szynka z kotła 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) herbata z cukrem 200 ml	talatki orkiszowe 15g 1 szt (GLU,)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 260,6 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 349,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Sód [mg] 3 117,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 58,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-12 czwartek	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>) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) zrazy drobiowe z mięsa mielonego, pieczone 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) surówka z kapusty białej i rzodkiewki 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>) szynka z kotła 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</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] [kcal] 2 108,1 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 316,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Sód [mg] 3 911,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 34,9
	C01 dieta połączona 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>) miód 2 szt 50 g pomarańcz 180 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) zrazy drobiowe z mięsa mielonego, pieczone 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) surówka z kapusty białej i rzodkiewki 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>) szynka z kotła 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) herbata z cukrem 200 ml	talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 141,3 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 52,3 Węglowodany ogółem [g] 355,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sód [mg] 3 425,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 60,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-13 piątek	D01 dieta podstawowa	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	banan 200 g	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u> <u>może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</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>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 072,1 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 291,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sód [mg] 2 840,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 67,2
	D02 dieta łatwostrawna	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	banan 200 g	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u> <u>może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</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 pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 202 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 293,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sód [mg] 2 856,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 67,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-13 piątek	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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 150 g	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, 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>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 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] 1 961,1 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 279,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sód [mg] 2 920,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 34,4
	C01 dieta połączona podstawowa	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	banan 200 g	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</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>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,6 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 301,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sód [mg] 2 819,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 75,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-14 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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) 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 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>) fasolka szparagowa gotowana 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 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 218,8 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 306,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sód [mg] 3 620 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 46,4
	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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	rosół z lanym ciastem 300 g (<u>GLU, JAJ, 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>) 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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 214,2 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 290,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sód [mg] 3 934,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 50,4

2026-02-14 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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 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 fasolka szparagowa z wody 150 g kompot owocowy 200 ml	grejpfrut 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 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] 2 157 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 317,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 Sód [mg] 3 862,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 31,5
	C01 dieta połączona 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>) parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	rosół z lanym ciastem 300 g (<u>GLU, JAJ, 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>) fasolka szparagowa gotowana 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 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 070,2 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 285,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sód [mg] 3 974,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 45,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-15 niedziela	D01 dieta podstawowa	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>,) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU</u>, <u>SEZ</u>,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u>,) Pasta śródziemnomorska 80 g (<u>MLE</u>,) ogórek świeży 1 porcja 80 g talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU</u>,) herbata z cukrem 200 ml	pomarańcz 150 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>może zawierać: GLU</u>, <u>JAJ</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>GOR</u>,) bitka schabowa w sosie własnym 120 g (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>,) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE</u>,) surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 120 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>,) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g serek kiri kiri 17 g 1 szt (<u>MLE</u>,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>,)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 933,5 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 287,6 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sód [mg] 2 970,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 64,9
	D02 dieta łatwostrawna	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>,) Pasta śródziemnomorska 80 g (<u>MLE</u>,) pomidor 1 porcja 80 g talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU</u>,) herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>może zawierać: GLU</u>, <u>JAJ</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>GOR</u>,) bitka schabowa w sosie własnym 120 g (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>,) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE</u>,) jarzyna duszona 120 g (<u>MLE</u>, <u>SEL</u>,) kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU</u>,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u>,) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g serek kiri kiri 17 g 1 szt (<u>MLE</u>,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>,)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,3 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 291,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sód [mg] 3 370,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 66,1

2026-02-15 niedziela	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z płatkami jęczmiennymi 300 ml (<u>GLU, SEL, może</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 świeży 1 porcja 80 g sałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) bitka schabowa w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki z wody 220 g surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 120 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>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g serek kiri kiri 17 g 1 szt (<u>MLE,</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] 1 920,1 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 297,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sód [mg] 3 118,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 40,6
	C01 dieta połączona 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>) Pasta śródziemnomorska 80 g (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml	pomarańcz 150 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) bitka schabowa w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 120 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 szynkowa z bobrownik 50 g serek kiri kiri 17 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 959 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 297,2 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sód [mg] 2 949,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 73,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-16 poniedziałek	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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 998,3 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 300,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sód [mg] 3 235,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 61,7
	D02 dieta łatwostrawna	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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki gotowane 220 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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 128,2 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 299,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sód [mg] 2 875,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 62,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-16 poniedziałek	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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 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] 1 973,5 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 300,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sód [mg] 3 399,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 32,7
	C01 dieta połączona 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 998,3 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 300,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sód [mg] 3 235,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 61,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-17 wtorek	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>) szynka z kotła 50 g ogórek kiszony 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	banan 200 g	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) pierś z indyka w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE,</u>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) kapusta czerwona modra 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 100 g herbata 200 ml	jabłko suszone plastry 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 927,7 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany ogółem [g] 292 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Sód [mg] 3 489,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 suma cukrów prostych [g] 64,7
	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>) szynka z kotła 50 g pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	banan 200 g	zupa grysikowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) pierś z indyka w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE,</u>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 100 g herbata 200 ml	jabłko suszone plastry 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 034 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 51,1 Węglowodany ogółem [g] 293,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sód [mg] 2 802,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 65,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-17 wtorek	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>) szynka z kotła 50 g ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) pierś z indyka w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE,</u>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) kapusta czerwona modra 120 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) 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] 1 958,7 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 286 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sód [mg] 3 478,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 34,7
	C01 dieta połączona 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>) szynka z kotła 50 g ogórek kiszony 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	banan 200 g	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) pierś z indyka w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE,</u>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) kapusta czerwona modra 120 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) Salatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 100 g herbata 200 ml	jabłko suszone plastry 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 927,7 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany ogółem [g] 292 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Sód [mg] 3 489,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 suma cukrów prostych [g] 64,7

2026-02-18 środa	D01 dieta 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 mandarynka 80 g kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL,</u> <u>może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron nitki z serem 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) fasolka szparagowa gotowana 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>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR,</u> <u>może zawierać: JAJ,</u>) papryka 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 334,5 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 340,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sód [mg] 2 520,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 86,8
	D02 dieta łatwostrawna	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 mandarynka 80 g kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL,</u> <u>może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron nitki z serem 250 g (<u>GLU, 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>) pasta z jajka i ryby 80 g (<u>JAJ, RYB,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 247,8 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 333,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sód [mg] 2 826 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 84,6

2026-02-18 środa	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 żółty 50 g (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron nitki z serem 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) fasolka szparagowa 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>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ,</u>) papryka 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] 2 285,2 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 320,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sód [mg] 3 582,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 32,5
	C01 dieta połączona 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 mandarynka 80 g kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	żurek z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron nitki z serem 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) fasolka szparagowa gotowana 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>) pasta z jajka i ryby 80 g (<u>JAJ, RYB,</u>) papryka 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 189,9 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 333,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sód [mg] 2 530,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 83,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-19 czwartek	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>) parówka 1 szt. + ketchup 1 szt. 80 g (<u>SOJ, SEL,</u>) twarożek z rzodkiewką 50 g (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	kiwi 80 g	zupa brokułowa z makaronem drobnym 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) kapusta faszerowana 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z selera, jabłka i marchewki 120 g (<u>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>) kurczak z bobrownik 50 g ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 996,5 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 280,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sód [mg] 3 926,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 60,5
	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>) parówka 1 szt. + ketchup 1 szt. 80 g (<u>SOJ, SEL,</u>) twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	kiwi 80 g	rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) udko gotowane 150 g (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</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>) 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>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 159,4 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 256,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sód [mg] 3 411 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 57,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-19 czwartek	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>) parówka 1 szt. + ketchup 1 szt. 80 g (<u>SOJ, SEL,</u>) twarożek z rzodkiewką 50 g (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa brokułowa z makaronem drobnym 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) kapusta faszerowana 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z selera, jabłka i marchewki 120 g (<u>SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml	grejpfrut 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kurczak z bobrownik 50 g 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] 2 053,7 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 289,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Sód [mg] 3 829,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 38,3
---------------------	---	---	--	--	------------------------	--	---	---

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,