

Jadłospisy za okres od dnia 02.03.2026 do dnia 11.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
02.03.2026 poniedziałek	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>) Pasta śródziemnomorska 80 g (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	kiwi 60 g	żurek z jajkiem 300 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) surówka wielowarzywna z oliwą 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) dżem 1/1 25 g 1 szt ogórek świeży 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	kubuś go 1 szt	Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 274,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sód [mg] 4 003,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 66,7
	D02 dieta łatwostrawna	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>) Pasta śródziemnomorska 80 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) herbata 200 ml	kiwi 60 g	zupa krem z selera z jabłkiem z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet pożarski, pieczony 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) dżem 1/1 25 g 1 szt pomidor 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g herbata 200 ml	kubuś go 1 szt	Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 323,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sód [mg] 3 564,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 91,8

Jadłospisy za okres od dnia 02.03.2026 do dnia 11.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

02.03.2026 poniedziałek	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 śródziemnomorska 80 g (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	żurek z jajkiem 300 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki z wody 220 g surówka wielowarzywna z oliwą 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 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	Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 281,9 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sód [mg] 4 292,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 33,7
	C01 dieta pożywna 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>) Pasta śródziemnomorska 80 g (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	kiwi 60 g	żurek z jajkiem 300 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet pożarski, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) surówka wielowarzywna z oliwą 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) dżem 1/1 25 g 1 szt ogórek świeży 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	kubuś go 1 szt	Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 294,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sód [mg] 4 184,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 86,6

Jadłospisy za okres od dnia 02.03.2026 do dnia 11.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

03.03.2026 wtorek	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>) kurczak z bobrownik 50 g Sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą 100 g herbata 200 ml	banan 200 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, 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>) 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 287,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sód [mg] 3 053,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 64,1
	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>) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 50 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	banan 200 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, 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>) 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 285,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sód [mg] 3 043,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 62,7

Jadłospisy za okres od dnia 02.03.2026 do dnia 11.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

03.03.2026 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>) kurczak z bobrownik 50 g Salatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą 100 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE,</u>)	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, 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>) 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g 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	Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 276,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sód [mg] 3 009,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 21,3
	C01 dieta połoźnicza 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>) kurczak z bobrownik 50 g Salatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą 100 g herbata 200 ml	banan 200 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, 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>) 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 200 ml	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 307,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sód [mg] 3 032,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 82,4

Jadłospisy za okres od dnia 02.03.2026 do dnia 11.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

04.03.2026 środa	D01 dieta podstawowa	kasza manna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) rogal pszenny 1 szt (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata 200 ml	jabłko suszone plastry 1 szt	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) ryż zapiekany z jabłkami 300 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,</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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	mus owocowy 1 szt	Białko ogółem [g] 72,3 Tłuszcz [g] 51,5 Węglowodany ogółem [g] 331,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Sód [mg] 2 679,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 55,6
	D02 dieta łatwostrawna	kasza manna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) rogal pszenny 1 szt (<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 mandarynka 80 g herbata 200 ml	jabłko suszone plastry 1 szt	zupa krem z dyni z ziemniakami (M) 300 ml (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ryż zapiekany z jabłkami 300 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,</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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt (<u>GLU, SOJ,</u>) herbata 200 ml	mus owocowy 1 szt	Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 365,6 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sód [mg] 2 427,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 63,3

Jadłospisy za okres od dnia 02.03.2026 do dnia 11.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

04.03.2026 środa	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z kaszą manną 300 ml (<u>GLU, SEL,</u> <u>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 80 g pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) rizotto mięsne dieta (M) 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) fasolka szparagowa gotowana 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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ogórek świeży 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	Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 294,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sód [mg] 2 829,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 35,8
	C01 dieta połoźnicza podstawowa	kasza manna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) rogał pszenny 1 szt (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g mandarynka 80 g herbata 200 ml	jabłko suszone plastry 1 szt	zupa jarzynowa z soczewicą podstawowa 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) ryż zapiekany z jabłkami 300 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,</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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	mus owocowy 1 szt	Białko ogółem [g] 72,3 Tłuszcz [g] 51,5 Węglowodany ogółem [g] 331,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Sód [mg] 2 679,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 55,6

Jadłospisy za okres od dnia 02.03.2026 do dnia 11.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

05.03.2026 czwartek	D01 dieta podstawowa	ryż na mleku 220 ml (<u>MLE,</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 Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	mandarynka 60 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) filet z indyka duszony w sosie własnym 100 g (<u>GLU, MLE,</u>) kasza gryczana (2 gałki) 140 g (<u>MLE,</u>) surówka z kapusty mieszanej z oliwą 140 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 ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 303,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sód [mg] 2 213,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 88,1
	D02 dieta łatwostrawna	ryż na mleku 220 ml (<u>MLE,</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 Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	mandarynka 60 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) filet z indyka duszony w sosie własnym 100 g (<u>GLU, MLE,</u>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 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>) szynka z kotła 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 308,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sód [mg] 2 129,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 91,2

Jadłospisy za okres od dnia 02.03.2026 do dnia 11.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

05.03.2026 czwartek	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>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) papryka 1 porcja 80 g ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) filet z indyka duszony w sosie własnym 100 g (<u>GLU, MLE.</u>) kasza gryczana (2 gałki) 140 g (<u>MLE.</u>) surówka z kapusty mieszanej z oliwą 140 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>) szynka z kotła 50 g ser mozzarella 60 g 60 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	Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 300,6 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sód [mg] 3 347 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 38,8
	C01 dieta pożywna podstawowa	ryż na mleku 220 ml (<u>MLE.</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 Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI.</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE.</u>)	mandarynka 60 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) filet z indyka duszony w sosie własnym 100 g (<u>GLU, MLE.</u>) kasza gryczana (2 gałki) 140 g (<u>MLE.</u>) surówka z kapusty mieszanej z oliwą 140 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 ser mozzarella 60 g 60 g (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 301 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sód [mg] 2 530,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 78,9

Jadłospisy za okres od dnia 02.03.2026 do dnia 11.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

06.03.2026 piątek	D01 dieta 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>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	drożdżówka 60g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	zupa grochowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) łazanki z kapustą 400 g (<u>GLU, MLE,</u>) pomarańcz 100 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 wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	soczek 1 szt	Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 339 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sód [mg] 3 197 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 63,3
	D02 dieta łatwostrawna	kasza kukurydziana na mleku 220 ml (<u>MLE,</u>) chleb pszenney 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 jabłko pieczone 200 g herbata 200 ml	drożdżówka 60g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	zupa krem z cukinii z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron drobny z serem 250 g (<u>GLU, MLE,</u>) pomarańcz 100 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenney 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 biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) herbata 200 ml	soczek 1 szt	Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 334,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sód [mg] 2 511,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 71,7

Jadłospisy za okres od dnia 02.03.2026 do dnia 11.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

06.03.2026 piątek	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>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa grochowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) łazanki z kapustą 400 g (<u>GLU, MLE,</u>) grejpfrut 200 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>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</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	Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 353,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 Sód [mg] 3 241 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 54
	C01 dieta położnicza 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>) pasta z jajka i ryby 80 g (<u>JAJ, RYB,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	drożdżówka 60g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	Zupa krem z cukinii z grzankami (M) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) łazanki z kapustą 400 g (<u>GLU, MLE,</u>) pomarańcz 100 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 wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 323,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sód [mg] 3 353,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 62,6	

Jadłospisy za okres od dnia 02.03.2026 do dnia 11.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

07.03.2026 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 szynkowa z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g banan 200 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa fasolowa z chlebem graham (2 kromki) podstawowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) zrazy drobiowe z mięsa mielonego, pieczone 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczarkowy 50 g (<u>GLU, MLE,</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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) serek kiri kiri 17 g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłko suszone plastry 1 szt	Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 384,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Sód [mg] 4 161,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 70,3
	D02 dieta łatwostrawna	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 szynkowa z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g banan 200 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa grysikowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) zrazy drobiowe z mięsa mielonego, pieczone 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>) 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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) serek kiri kiri 17 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata 200 ml	jabłko suszone plastry 1 szt	Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 346,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sód [mg] 3 654,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 70

Jadłospisy za okres od dnia 02.03.2026 do dnia 11.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

07.03.2026 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 szynkowa z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa fasolowa z chlebem graham (2 kromki) podstawowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) zrazy drobiowe z mięsa mielonego, pieczone 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczarkowy 50 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) 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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) serek kiri kiri 17 g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 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	Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 370,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 Sód [mg] 4 065,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 41,4
	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>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g banan 200 g herbata 200 ml	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa grysikowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) zrazy drobiowe z mięsa mielonego, pieczone 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>) 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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) serek kiri kiri 17 g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 80 g ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	skyr owocowy 330 ml 1 szt (<u>MLE,</u>)	Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 359,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sód [mg] 4 199,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 suma cukrów prostych [g] 79,3

Jadłospisy za okres od dnia 02.03.2026 do dnia 11.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

08.03.2026 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>,) ser żółty 50 g (<u>MLE</u>,) dżem 1/1 25 g 1 szt ogórek świeży 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>,)	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE</u>, <u>SEL</u>,) schab pieczony w sosie własnym 120 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>,) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE</u>,) surówka Coleslaw 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>,) kurczak z bobrownik 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 200 ml	kiwi 60 g	Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 290,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sód [mg] 3 462,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 59,5
	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>,) ser żółty 50 g (<u>MLE</u>,) pomidor 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>,)	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE</u>, <u>SEL</u>,) schab pieczony w sosie własnym 120 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>,) 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 sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>,) talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU</u>,) herbata 200 ml	kiwi 60 g	Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 282,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sód [mg] 3 537,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 52,9

Jadłospisy za okres od dnia 02.03.2026 do dnia 11.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

08.03.2026 niedziela	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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) schab pieczony w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki z wody 220 g surówka Colesław 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>) 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>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 310,8 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sód [mg] 4 190,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 54,6
	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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) dżem 1/1 25 g 1 szt ogórek świeży 1 porcja 80 g jabłka deserowe 180 g herbata 200 ml	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) schab pieczony w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) surówka Colesław 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>) kurczak z bobrownik 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata 200 ml	ciastka wielozbożowe 300g 50 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,</u>)	Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 326,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sód [mg] 3 580,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 62,3

Jadłospisy za okres od dnia 02.03.2026 do dnia 11.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

09.03.2026 poniedziałek	D01 dieta podstawowa	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ,</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>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) rizotto mięsne z cukinią i papryką, podstawowe (M) 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</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>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) sałatka z ogórka świeżego i sał. zielonej z oliwą 100 g herbata z cukrem 200 ml	biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>)	Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 288,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sód [mg] 3 728,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 49,6
	D02 dieta łatwostrawna	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ,</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>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa krem ziemniaczany z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, 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>) 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>) serek homogenizowany naturalny 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>)	Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 329,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sód [mg] 3 660,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 64,4

Jadłospisy za okres od dnia 02.03.2026 do dnia 11.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

09.03.2026 poniedziałek	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>) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) rizotto mięsne z cukinią i papryką, podstawowe (M) 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) fasolka szparagowa gotowana 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 homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<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	Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 286 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sód [mg] 3 561 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 30,7
	C01 dieta połączona podstawowa	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (<u>OZI, MLE, ORZ,</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>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa krem ziemniaczany z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) rizotto mięsne z cukinią i papryką, podstawowe (M) 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</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>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) sałatka z ogórka świeżego i sał. zielonej z oliwą 100 g herbata z cukrem 200 ml	biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>)	Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 323,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sód [mg] 3 443,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 51,6

Jadłospisy za okres od dnia 02.03.2026 do dnia 11.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

10.03.2026 wtorek	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>) kiełbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 80 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) herbata 200 ml	banan 200 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) filet drobiowy gotowany 100 g sos słodko-kwaśny 50 g (<u>SEL,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem i oliwą 140 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) galaretko drobiowa (1 porcja) 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) Salatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 100 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 294,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sód [mg] 3 661,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 69,5
	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>) kiełbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 80 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) herbata 200 ml	banan 200 g	zupa krem z dyni z makaronem drobnym (M) 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>) 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>) Salatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 100 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 315,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sód [mg] 3 510,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 73

Jadłospisy za okres od dnia 02.03.2026 do dnia 11.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

10.03.2026 wtorek	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>) kiełbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 80 g talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) filet drobiowy gotowany 100 g sos słodko-kwaśny 50 g (<u>SEL,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem i oliwą 140 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>) galaretką drobiowa (1 porcja) 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) Salatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 100 g sok warzywny 1 szt 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	Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 303,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Sód [mg] 4 115,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 47,5
	C01 dieta połoźnicza 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>) kiełbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 80 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) herbata 200 ml	banan 200 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) filet drobiowy gotowany 100 g sos słodko-kwaśny 50 g (<u>SEL,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem i oliwą 140 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) galaretką drobiowa (1 porcja) 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) Salatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 100 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 294,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sód [mg] 3 661,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 69,5

Jadłospisy za okres od dnia 02.03.2026 do dnia 11.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

11.03.2026 środa	D01 dieta podstawowa	kasza manna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</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 serek kiri kiri 17 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kakao 200 ml (<u>MLE, może zawierać: MLE,</u>)	mandarynka 60 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet z jajka, 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>) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>)	Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 283,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sód [mg] 3 421,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 73,2
	D02 dieta łatwostrawna	kasza manna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</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 serek kiri kiri 17 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kakao 200 ml (<u>MLE, może zawierać: MLE,</u>)	mandarynka 60 g	Zupa krem z cukinii z grzankami (M) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet z jajka, 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 homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>)	Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 283,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sód [mg] 2 900,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 71,6

Jadłospisy za okres od dnia 02.03.2026 do dnia 11.03.2026 KUCHNIA OGÓLNA

11.03.2026 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>) kiełbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 80 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE,</u>)	Zupa krem z cukinii z grzankami (M) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kotlet z jajka, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki z wody 220 g marchewka z groszkiem 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>) pasta z twarogu i szprota w pomidorach 80 g (<u>RYB, MLE,</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	Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 306 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Sód [mg] 3 900,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 46,1
	C01 dieta położnicza podstawowa	kasza manna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</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 serek kiri kiri 17 g 1 szt (<u>MLE,</u>) kakao 200 ml (<u>MLE, może zawierać: MLE,</u>)	jogurt owocowy 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>) kotlet z jajka, 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 homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) sałata zielona 1 porcja 35 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>)	Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 296,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sód [mg] 3 322,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 72,6