

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-12 do dnia 2026-03-21 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2026-03-12 czwartek	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>) szynka z kotła 50 g ogórek świeży 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	kiwi 60 g	zupa grochowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE,</u> <u>SEL, GOR, SEZ, może</u> <u>zawierać: GLU, JAJ, SOJ,</u> <u>MLE, GOR,</u>) wątróbka drobiowa saute z jabłkiem 120 g (<u>SEL,</u> <u>może zawierać: GLU,</u> <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z selera i jabłka 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>) 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 naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 977,4 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 290,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sód [mg] 2 605,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 55,8
	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>) szynka z kotła 50 g pomidor 1 porcja 80 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	kiwi 60 g	zupa grysikowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE,</u> <u>SEL, GOR, SEZ,</u>) wątróbka drobiowa saute z jabłkiem 120 g (<u>SEL,</u> <u>może zawierać: GLU,</u> <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) seler gotowany 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>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g jabłko pieczone 200 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 151,2 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 298,7 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sód [mg] 2 424,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 64,2

2026-03-12 czwartek	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>) szynka z kotła 50 g ogórek świeży 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa grochowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) wątróbka drobiowa saute z jabłkiem 120 g (<u>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z selera i jabłka 120 g (<u>SEL,</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>) 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	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] 2 073,1 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Sód [mg] 2 506,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 38,9
	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>) szynka z kotła 50 g twarożek z rzodkiewką 50 g (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	kiwi 60 g	zupa grysikowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) bitka schabowa w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) surówka z selera i jabłka 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>) 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>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 866 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 278,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sód [mg] 2 919,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 61,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-12 do dnia 2026-03-21 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-13 piątek	D01 dieta podstawowa	makaron drobny 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>) banan 200 g kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	jabłko suszone plastry 1 szt	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryba panierowana, pieczona 90 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) dżem 1/1 25 g 1 szt ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 355,6 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 339,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sód [mg] 3 600,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 82
	D02 dieta łatwostrawna	makaron drobny 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>) banan 200 g kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	jabłko suszone plastry 1 szt	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 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>) 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>) dżem 1/1 25 g 1 szt pomidor 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 438,6 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 348,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sód [mg] 3 369,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 90

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-12 do dnia 2026-03-21 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-13 piątek	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>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE,</u>)	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryba panierowana, pieczona 90 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</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	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>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 118 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 286,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sód [mg] 3 988,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 37,7
	C01 dieta połączona podstawowa	makaron drobny 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>) banan 200 g kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	jabłko suszone plastry 1 szt	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryba panierowana, pieczona 90 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</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>) dżem 1/1 25 g 1 szt ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 371,7 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 344,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sód [mg] 3 518 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 86,7

2026-03-14 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 herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt <u>(MLE.)</u>	rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU, SEL, może</u> <u>zawierać: GLU, JAJ, SOJ,</u> <u>MLE, GOR.</u>) sznycel drobiowy, pieczony 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> Pasta warzywna z jabłkiem i cebulą 60 g (<u>GLU, OZI,</u> <u>SOJ, ORZ, SEL, GOR,</u> <u>SEZ, ŁUB.</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 978,5 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 288,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sód [mg] 3 829,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 59,6
	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 herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt <u>(MLE.)</u>	rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU, SEL, może</u> <u>zawierać: GLU, JAJ, SOJ,</u> <u>MLE, GOR.</u>) sznycel drobiowy, 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> pasta z drobiu 80 g <u>(SEL.)</u> pomidor 1 porcja 80 g kubus go 1 szt herbata 200 ml	mandarynka 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 199,1 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 280,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sód [mg] 3 618,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 64,3

2026-03-14 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 herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) sznycel drobiowy, pieczony 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g 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 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] 2 066,4 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 305,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sód [mg] 3 923,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 40,9
	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 herbata z cukrem 200 ml	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) sznycel drobiowy, pieczony 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>) pasta z drobiu 80 g (<u>SEL,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 041,5 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 278,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sód [mg] 3 893,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 65,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-12 do dnia 2026-03-21 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-15 niedziela	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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa krem z groszku zielonego z ryżem 250 g (<u>MLE, 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>) surówka z kapusty włoskiej i rzodkiewki 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>) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 221,9 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 311,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sód [mg] 2 944,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 60,3
	D02 dieta łatwostrawna	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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa krem z dyni z ryżem (M) 300 ml (<u>MLE, 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 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>) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,1 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 288,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sód [mg] 3 052,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 49,5

2026-03-15 niedziela	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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa krem z groszku zielonego z ryżem 250 g (<u>MLE, 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>) surówka z kapusty włoskiej i rzodkiewki 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>) kurczak z bobrownik 50 g 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] 2 183,2 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 300,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sód [mg] 3 180,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 30,6
	C01 dieta połączona 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa krem z dyni z ryżem (M) 300 ml (<u>MLE, 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>) surówka z kapusty włoskiej i rzodkiewki 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>) kurczak z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g biszkopty mamutki 1 szt (<u>GLU, JAJ,</u>) herbata 200 ml	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 070,7 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 290,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sód [mg] 2 914,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 53,2

2026-03-16 poniedziałek	D01 dieta podstawowa	kasza jęczmienna 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>) jabłka deserowe 180 g kakao 200 ml (<u>MLE, może zawierać: MLE,</u>)	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	żurek z jajkiem 300 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kluska śląska 250 g (<u>JAJ, MLE,</u>) surówka z selera naciowego i ogórka 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>) 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	pomarańcz 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 277,7 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 333,2 Łonnik pokarmowy [g] 25,7 Sód [mg] 4 260,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 86
	D02 dieta łatwostrawna	kasza jęczmienna 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>) jabłka deserowe 180 g kakao 200 ml (<u>MLE, może zawierać: MLE,</u>)	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa z makaronem drobnym diata 300 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kluska śląska 250 g (<u>JAJ, 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>) pomidor 1 porcja 50 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	pomarańcz 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 324,9 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 353 Łonnik pokarmowy [g] 27,3 Sód [mg] 3 342,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 96,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-12 do dnia 2026-03-21 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-16 poniedziałek	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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 50 g ogórek świeży 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	żurek z jajkiem 300 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kluska śląska 250 g (<u>JAJ, MLE,</u>) surówka z selera naciowego i ogórka 120 g (<u>SEL,</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 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] 2 231,5 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 318,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sód [mg] 3 957,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 28,4
	C01 dieta połączona podstawowa	kasza jęczmienna 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>) jabłka deserowe 180 g kakao 200 ml (<u>MLE, może zawierać: MLE,</u>)	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	żurek z jajkiem 300 ml (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kluska śląska 250 g (<u>JAJ, 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>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	pomarańcz 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 293,1 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 350,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sód [mg] 3 845,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 104,8

2026-03-17 wtorek	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>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	drożdżówka 60g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) makaron z sosem bolońskim 250 g (<u>GLU,</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>) 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 Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 295,8 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 342,6 Łonnik pokarmowy [g] 25,3 Sód [mg] 3 464,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 55,2
	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>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g soczek 1 szt herbata 200 ml	drożdżówka 60g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) makaron z sosem bolońskim 250 g (<u>GLU,</u>) kalafior gotowany 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 pomidor 1 porcja 80 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 313,9 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 347 Łonnik pokarmowy [g] 25,7 Sód [mg] 2 833,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 52,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-12 do dnia 2026-03-21 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-17 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>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) makaron z sosem bolońskim 250 g (<u>GLU,</u>) kalafior gotowany 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>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ,</u>) papryka 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 199 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 329,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sód [mg] 3 615,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 44,9
	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>) pasztet drobiowy, pieczony 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) ogórek świeży 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	drożdżówka 60g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) makaron z sosem bolońskim 250 g (<u>GLU,</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>) 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	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 072,4 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany ogółem [g] 333,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sód [mg] 3 179,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 49

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-12 do dnia 2026-03-21 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-18 środa	D01 dieta podstawowa	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>,_i) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU</u>, <u>SEZ</u>,_i) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u>,_i) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>,_i) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	kiwi 50 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE</u>, <u>SEL</u>,_i) bitka schabowa w sosie własnym 120 g (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>,_i) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE</u>,_i) surówka z kapusty białej i papryki czerwonej 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU</u>, <u>SEZ</u>,_i) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u>,_i) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>,_i) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>,_i) Salatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , _i)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 039,2 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 288,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sód [mg] 3 305,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 51,7
	D02 dieta łatwostrawna	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>,_i) chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU</u>,_i) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u>,_i) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>,_i) pomidor 1 porcja 80 g galaretka owocowa 150 g (<i>może zawierać:</i> <u>GLU</u>, <u>JAJ</u>, <u>OZI</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEZ</u>,_i) herbata z cukrem 200 ml	kiwi 50 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE</u>, <u>SEL</u>,_i) bitka schabowa w sosie własnym 120 g (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>,_i) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE</u>,_i) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml		chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU</u>,_i) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u>,_i) udziec indyczy w galarecie 70 g (<u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>,_i) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>,_i) Salatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 50 g mus owocowy 1 szt herbata z cukrem 200 ml	Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , _i)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 259,7 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 308,8 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sód [mg] 2 810 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 54,9

2026-03-18 środa	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 biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 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>) bitka schabowa w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE.</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE.</u>) surówka z kapusty białej i papryki czerwonej 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>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 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] 1 996,1 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 288,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sód [mg] 3 249,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 35,9
	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>) ser biały śniadaniowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	kiwi 50 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) bitka schabowa w sosie własnym 120 g (<u>GLU, MLE.</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE.</u>) surówka z kapusty białej i papryki czerwonej 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>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka z roszponki i pomidorów koktajlowych 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	Ciasteczka Kupiec 50g 1 szt (<u>GLU, SOJ.</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 039,2 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 288,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sód [mg] 3 305,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 51,7

2026-03-19 czwartek	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>) kielbasa szynkowa z bobrownik 50 g ogórek świeży 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	banan 200 g	zupa krem z dyni z grzankami 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</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>) dżem 1/1 25 g 1 szt pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 158,5 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 330,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Sód [mg] 3 425,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 71,6
	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>) kielbasa szynkowa z bobrownik 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 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>) 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) dżem 1/1 25 g 1 szt pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 333,4 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 318 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Sód [mg] 3 706 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 76,8

2026-03-19 czwartek	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>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g ogórek świeży 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa krem z dyni 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>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) surówka z kapusty czerwonej diety 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>) 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] 2 102,9 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 290,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 Sód [mg] 3 843,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 42,2
	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>) kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g ogórek świeży 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	banan 200 g	zupa krem z dyni 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>) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (<u>GLU, 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>) dżem 1/1 25 g 1 szt pomidor 1 porcja 50 g ogórek kiszony 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 150 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 313,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Sód [mg] 4 019,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 83,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-12 do dnia 2026-03-21 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-20 piątek	D01 dieta podstawowa	makaron drobny na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chałka pszenna 4 kromki 100 g Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) miód 2 szt 50 g talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	jabłka deserowe 180 g	zupa grochowa 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	jabłko suszone plastry 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 101,9 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 316,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sód [mg] 2 449,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 70,2
	D02 dieta łatwostrawna	makaron drobny na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chałka pszenna 4 kromki 100 g Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) miód 2 szt 50 g talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	jabłka deserowe 180 g	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU, JAJ, 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 sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	jabłko suszone plastry 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 007,4 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 282 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sód [mg] 3 066,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 67

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-12 do dnia 2026-03-21 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-20 piątek	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z makaronem drobnym 300 ml (<u>GLU</u>, <u>SEL</u>, <u>może zawierać</u>: <u>GLU</u>, <u>JAJ</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>GOR</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>,) papryka 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 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>, <u>może zawierać</u>: <u>GLU</u>, <u>JAJ</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>GOR</u>,) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU</u>, <u>JAJ</u>, <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>,) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>,) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>,) papryka 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU</u>, <u>SEZ</u>,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u>,) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 117,2 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 311,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Sód [mg] 2 822,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 46,9
	C01 dieta połączona podstawowa	makaron drobny na mleku 220 ml (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>,) chałka pszenna 4 kromki 100 g Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE</u>,) miód 2 szt 50 g talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU</u>,) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>,)	jabłka deserowe 180 g	krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 ml (<u>GLU</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>może zawierać</u>: <u>GLU</u>, <u>JAJ</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>GOR</u>,) leniwe pierogi 250 g (<u>GLU</u>, <u>JAJ</u>, <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>,) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>,) ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>,) papryka 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE</u>,)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 994 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 288,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sód [mg] 2 706,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 78

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-12 do dnia 2026-03-21 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-21 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>) szynka z kotła 50 g ogórek świeży 1 porcja 80 g herbata 200 ml	mandarynka 60 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) pieczeń rzymska 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 marchwi i selera 150 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>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata 200 ml	banan 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 927,8 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 298,9 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sód [mg] 2 977,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 72,6
	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	mandarynka 60 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) pieczeń rzymska 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 marchwi i selera 150 g (<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>) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) herbata 200 ml	banan 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139,2 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 313,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sód [mg] 2 643,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 74,7
	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 świeży 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 60 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) pieczeń rzymska 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 marchwi i selera 150 g (<u>SEL,</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>) 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] 1 975,4 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 296,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sód [mg] 3 158,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 35,2

2026-03-21 sobota	C01 dieta połoŜnicza podstawowa	ryŜ 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> ,) szynka z kotła 50 g ogórek ŜwieŜy 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 60 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) pieczeŃ rzymska 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ,) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>moŜe</u> <u>zawierać</u> : <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ,) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE</u> ,) surówka z marchwi i selera 150 g (<u>SEL</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> ,) serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) pomidor 1 porcja 50 g skyr owocowy 330 ml 1 szt (<u>MLE</u> ,) herbata 200 ml	banan 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 219,1 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 339,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sód [mg] 2 626,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 82,6
-------------------	---------------------------------	---	-----------------	--	--	---	-------------	---

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,