

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-22 do dnia 2026-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2026-03-22 niedziela	D01 dieta podstawowa	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) udziec indyczy w galarecie 70 g (SOJ, MLE, SEL,) Serek Almette 30 g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	rosół z makaronem nitki 300 ml (GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych, pieczony 100 g (JAJ, OZI, ORZ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki gotowane 220 g (MLE,) surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem i oliwą 140 g kompot owocowy 200 ml		chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kiełbasa swojska (1 porcja) 70 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,) herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 076,5 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 288,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sód [mg] 4 084,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 56,4
	D02 dieta łatwostrawna	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) udziec indyczy w galarecie 70 g (SOJ, MLE, SEL,) Serek Almette 30 g 1 szt (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	rosół z makaronem nitki 300 ml (GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych, pieczony 100 g (JAJ, OZI, ORZ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) ziemniaki gotowane 220 g (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,) kurczak z bobrownik 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL,) Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,) herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 105,1 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 286,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sód [mg] 3 746,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 52,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-22 do dnia 2026-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-22 niedziela	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ.) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE.) udziec indyczy w galarecie 70 g (SOJ, MLE, SEL.) Serek Almette 30 g 1 szt (MLE.) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	rosół z makaronem nitki 300 ml (GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych, pieczony 100 g (JAJ, OZI, ORZ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) ziemniaki gotowane 220 g (MLE.) surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem i oliwą 140 g kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ.) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE.) kurczak z bobrownik 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL.) tałatki orkiszowe 15g 1 szt (GLU.) herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ.) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE.) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 038,7 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 302 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sód [mg] 3 600,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 37,7
	C01 dieta pożywna podstawowa	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (GLU, MLE.) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ.) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE.) udziec indyczy w galarecie 70 g (SOJ, MLE, SEL.) Serek Almette 30 g 1 szt (MLE.) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt owocowy 1 szt (MLE.)	rosół z makaronem nitki 300 ml (GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych, pieczony 100 g (JAJ, OZI, ORZ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) ziemniaki gotowane 220 g (MLE.) surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem i oliwą 140 g kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ.) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE.) kurczak z bobrownik 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Herbatniki BeBe 1 szt (GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI.) herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 987,3 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 296,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sód [mg] 3 640,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 64,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-22 do dnia 2026-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-23 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) dżem 1/1 25 g 1 szt papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	kiwi 50 g	zupa fasolowa z chlebem graham (2 kromki) podstawowa (SW) 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 276,3 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 342,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Sód [mg] 4 668,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 42,8
	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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) dżem 1/1 25 g 1 szt papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	kiwi 50 g	Zupa krem z cukinii z grzankami (M) 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>) marchewka z groszkiem 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 sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 207,5 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 294,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sód [mg] 4 012 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 46,5

2026-03-23 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) serek kiri kiri 17 g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa fasolowa z chlebem graham (2 kromki) podstawowa (SW) 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 393,2 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 372,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,9 Sód [mg] 4 750,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 37,7
	C01 dieta połoźnicza podstawowa	kasza manna na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE,</u>) chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) dżem 1/1 25 g 1 szt papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	kiwi 50 g	Zupa krem z cukinii z grzankami (M) 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>) 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>) paprykarz rybny 80 g (<u>GLU, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata 200 ml	skyr owocowy 330 ml 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] 2 227,9 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 312,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sód [mg] 4 488,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 44,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-22 do dnia 2026-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-24 wtorek	D01 dieta podstawowa	<p>płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kielbasa szynkowa z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml</p>	<p>pomarańcz 150 g</p>	<p>kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 300 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) naleśniki z serem i jabłkami 2 szt 250 g (GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,) jogurt owocowy 1 szt (MLE,) kompot owocowy 200 ml</p>	<p>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,) ogórek świeży 1 porcja 50 g papryka 1 porcja 50 g herbata 200 ml</p>	<p>baton zbożowy 40g 1 szt (GLU, może zawierać: OZI, MLE,)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 110,5 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 314,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sód [mg] 3 131,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 71,4</p>
	D02 dieta łatwosstrawna	<p>płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kielbasa szynkowa z bobrownik 50 g pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml</p>	<p>jabłko pieczone 200 g</p>	<p>krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 ml (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) naleśniki z serem i jabłkami 2 szt 250 g (GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,) jogurt owocowy 1 szt (MLE,) kompot owocowy 200 ml</p>	<p>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 soczek 1 szt herbata 200 ml</p>	<p>baton zbożowy 40g 1 szt (GLU, może zawierać: OZI, MLE,)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 358,8 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 337,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sód [mg] 2 876,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 91,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-22 do dnia 2026-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-24 wtorek	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>zupa z płatkami owsianymi błyskawicznymi 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>)</p> <p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g</p> <p>pomidor 1 porcja 80 g</p> <p>rzodkiewka 1 porcja 50 g</p> <p>herbata 200 ml</p>	<p>koktajl truskawkowy na jogurcie 150 ml (<u>MLE.</u>)</p>	<p>kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 300 ml (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>)</p> <p>makaron drobny z serem 250 g (<u>GLU, MLE.</u>)</p> <p>brokuł gotowany 150 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>kompot owocowy 200 ml</p>	<p>jabłka deserowe 180 g</p>	<p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>ogórek świeży 1 porcja 50 g</p> <p>papryka 1 porcja 50 g</p> <p>herbata 200 ml</p>	<p>chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ.</u>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>herbata 200 ml</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 913,7</p> <p>Białko ogółem [g] 77,7</p> <p>Tłuszcz [g] 64,3</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 283,4</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 31,1</p> <p>Sód [mg] 3 479,8</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6</p> <p>suma cukrów prostych [g] 35,7</p>
	C01 dieta pożywna podstawowa	<p>płatki owsiane błyskawiczne na mleku 220 ml (<u>GLU, MLE.</u>)</p> <p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>kiełbasa szynkowa z bobrownik 50 g</p> <p>pomidor 1 porcja 80 g</p> <p>rzodkiewka 1 porcja 50 g</p> <p>herbata 200 ml</p>	<p>pomarańcz 150 g</p>	<p>krupnik z kaszą jęczmienną diety (SW) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>)</p> <p>naleśniki z serem i jabłkami 2 szt 250 g (<u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ.</u>)</p> <p>jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>kompot owocowy 200 ml</p>		<p>chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>ogórek świeży 1 porcja 50 g</p> <p>papryka 1 porcja 50 g</p> <p>herbata 200 ml</p>	<p>baton zbożowy 40g 1 szt (<u>GLU, może zawierać: OZI, MLE.</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 135,7</p> <p>Białko ogółem [g] 92</p> <p>Tłuszcz [g] 64,6</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 316,2</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 29,7</p> <p>Sód [mg] 2 887,5</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5</p> <p>suma cukrów prostych [g] 72,4</p>

2026-03-25 środa	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 z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 60 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>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) bułka kajzerka 60g 1 szt Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek wiejski 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) sałatka z ogórka świeżego i sał.zielonej z oliwą 100 g herbata z cukrem 200 ml	talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 188,3 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 287,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sód [mg] 4 202,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 57,7
	D02 dieta łatwosstrawna	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 z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (<u>SOJ, SEL,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 60 g	zupa jarzynowa z makaronem drobnym 300 g (<u>GLU, 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>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	chleb pszenny 2 kromki 60 g (<u>GLU,</u>) bułka kajzerka 60g 1 szt 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	talatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 223,4 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 271,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sód [mg] 3 756,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 56

2026-03-25 środa	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>zupa z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,)</p> <p>chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,)</p> <p>parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (SOJ, SEL,)</p> <p>ogórek kiszony 1 porcja 50 g</p> <p>pomidor 1 porcja 50 g</p> <p>herbata 200 ml</p>	jabłka deserowe 180 g	<p>zupa brokułowa z makaronem drobnym 300 ml (GLU, MLE, SEL,)</p> <p>kapusta faszerowana 100 g (GLU, JAJ,)</p> <p>sos pomidorowy 50 g (GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,)</p> <p>ziemniaki z wody 220 g</p> <p>sałatka z buraków 150 g</p> <p>kompot owocowy 200 ml</p>	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	<p>chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,)</p> <p>serek wiejski 150g 1 szt (MLE,)</p> <p>sałatka z ogórka świeżego i sał.zielonej z oliwą 100 g</p> <p>herbata 200 ml</p>	<p>chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,)</p> <p>herbata 200 ml</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 186,7</p> <p>Białko ogółem [g] 97,7</p> <p>Tłuszcz [g] 78,9</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 297,7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 34,5</p> <p>Sód [mg] 4 349,8</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7</p> <p>suma cukrów prostych [g] 40,8</p>
	C01 dieta połączona podstawowa	<p>kasza jęczmienna na mleku 220 ml (GLU, MLE,)</p> <p>chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,)</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,)</p> <p>parówka z szynki 2 szt + ketchup 1szt. 140 g (SOJ, SEL,)</p> <p>ogórek kiszony 1 porcja 50 g</p> <p>pomidor 1 porcja 50 g</p> <p>herbata z cukrem 200 ml</p>	mandarynka 60 g	<p>zupa brokułowa z makaronem drobnym 300 ml (GLU, MLE, SEL,)</p> <p>bitka schabowa w sosie własnym 120 g (GLU, MLE,)</p> <p>ziemniaki gotowane 220 g (MLE,)</p> <p>sałatka z buraków 150 g</p> <p>kompot owocowy 200 ml</p>		<p>chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,)</p> <p>bułka kajzerka 60g 1 szt</p> <p>Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,)</p> <p>serek wiejski 150g 1 szt (MLE,)</p> <p>sałatka z ogórka świeżego i sał.zielonej z oliwą 100 g</p> <p>herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>tałatki orkiszowe 15g 1 szt (GLU,)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 099,7</p> <p>Białko ogółem [g] 96,6</p> <p>Tłuszcz [g] 76,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 270,5</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 24,5</p> <p>Sód [mg] 3 715,8</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7</p> <p>suma cukrów prostych [g] 54,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-22 do dnia 2026-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-26 czwartek	D01 dieta podstawowa	<p>płatki kukurydziane na mleku 220 ml (OZI, MLE, ORZ,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) dżem 2 szt 50 g biszkopty mamutki 1 szt (GLU, JAJ,) kakao 200 ml (MLE, może zawierać: MLE,)</p>	jabłka deserowe 180 g	<p>zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z ryżem 300 ml (SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) filet z indyka duszony w sosie własnym 100 g (GLU, MLE,) kasza gryczana (2 gałki) 140 g (MLE,) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 150 g kompot owocowy 200 ml</p>	<p>chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kurczak z bobrownik 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 262,5 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sód [mg] 3 029,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 82,9</p>
	D02 dieta łatwosstrawna	<p>płatki kukurydziane na mleku 220 ml (OZI, MLE, ORZ,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) dżem 2 szt 50 g biszkopty mamutki 1 szt (GLU, JAJ,) kakao 200 ml (MLE, może zawierać: MLE,)</p>	jabłka deserowe 180 g	<p>zupa krem z dyni z ryżem (M) 300 ml (MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) filet z indyka duszony w sosie własnym 100 g (GLU, MLE,) kasza jęczmienna (2 gałki) 130 g (GLU, MLE,) marchewka gotowana 150 g (MLE,) kompot owocowy 200 ml</p>	<p>chleb pszenny 3 kromki 100 g (GLU,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kurczak z bobrownik 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 275,5 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 316,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Sód [mg] 2 970,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 84,9</p>

2026-03-26 czwartek	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) ser żółty 50 g (MLE,) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z ryżem 300 ml (SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) filet z indyka duszony w sosie własnym 100 g (GLU, MLE,) kasza gryczana (2 gałki) 140 g (MLE,) surówka z kapusty włoskiej z oliwą 150 g kompot owocowy 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) kurczak z bobrownik 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 220,1 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 297,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Sód [mg] 3 937,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 suma cukrów prostych [g] 36,4
	C01 dieta połączona podstawowa	płatki kukurydziane na mleku 220 ml (OZI, MLE, ORZ,) bułka maślana 90g 1 szt (GLU, JAJ, MLE,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) dżem 2 szt 50 g biszkopty mamutki 1 szt (GLU, JAJ,) kakao 200 ml (MLE, może zawierać: MLE,)	jabłka deserowe 180 g	zupa krem z dyni z ryżem (M) 300 ml (MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) filet z indyka duszony w sosie własnym 100 g (GLU, MLE,) kasza gryczana (2 gałki) 140 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,) kurczak z bobrownik 50 g ser mozzarella 60 g 60 g (MLE,) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Wartość energetyczna[kcal] 2 189 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 318,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Sód [mg] 3 029,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 87,6

2026-03-27 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>) Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	kiwi 60 g	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 papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	soczek 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 238,1 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 310 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sód [mg] 3 634,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 70,5
	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>) Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI,</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	jabłko pieczone 200 g	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 herbata 200 ml	soczek 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 336,4 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 323,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sód [mg] 3 402 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 84,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-22 do dnia 2026-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-27 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 wiejski 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	krupnik z kaszą jęczmienną podstawowa 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ryba panierowana, pieczona 90 g (<u>GLU, JAJ, RYB.</u>) ziemniaki z wody 220 g kapusta kiszona gotowana 150 g (<u>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB.</u>) kompot owocowy 200 ml	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>) serek Almette 1 szt 30 g (<u>MLE.</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g papryka 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] 2 025,7 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 273,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sód [mg] 3 624,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 27,2
	C01 dieta pożywna 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>) Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI.</u>) kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE.</u>)	kiwi 60 g	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 papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	soczek 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,2 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 315,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sód [mg] 3 552,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 75,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-22 do dnia 2026-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-28 sobota	D01 dieta 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>) 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>)	zupa ziemniaczana z majerankiem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) rizotto mięsne z cukinia 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>) sałatka śledziowa 100 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR, może zawierać: JAJ,</u>) papryka 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 062,4 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 285,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sód [mg] 3 666,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 54,6
	D02 dieta łatwostrawna	kasza jaglana 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>) 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>)	zupa ziemniaczana z majerankiem 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>) 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 sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 025,5 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 283,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sód [mg] 3 739,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 59,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-22 do dnia 2026-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-28 sobota	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>) 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	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa ziemniaczana z majerankiem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) rizotto mięsne z cukinia 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	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 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] 2 160,7 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 304,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sód [mg] 3 566,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 37,7
	C01 dieta pożywna 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>) 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	skyr owocowy 330 ml 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa ziemniaczana z majerankiem 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) rizotto mięsne z cukinia 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>) pasta z drobiu 80 g (<u>SEL.</u>) papryka 1 porcja 80 g sałata zielona 1 porcja 35 g herbata z cukrem 200 ml	mandarynka 60 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 121,2 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 301,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sód [mg] 3 597,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 51,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-22 do dnia 2026-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-29 niedziela	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>) pasta z twarogu i makreli w pomidorach 70 g (<u>RYB, MLE.</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>GLU, JAJ, 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 graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) szynka z kotła 50 g pomidor 1 porcja 80 g ciastka wielozbożowe 300g 50 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ.</u>) herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 139,6 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 296,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sód [mg] 3 677,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 55,3
	D02 dieta łatwosstrawna	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>) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) mus owocowy 1 szt Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI.</u>) herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>GLU, JAJ, 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>) kiełbasa krakowska sucha 50 g pomidor 1 porcja 80 g ciastka wielozbożowe 300g 50 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ.</u>) herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 514,5 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 338,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sód [mg] 3 104,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 53

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-22 do dnia 2026-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-29 niedziela	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z ryżem 300 ml (<u>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>) pasta z twarogu i makreli w pomidorach 70 g (<u>RYB, MLE.</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g rzodkiewka 1 porcja 50 g herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>GLU, JAJ, 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	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 pomidor 1 porcja 80 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] 2 059,4 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 287,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sód [mg] 4 205,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 44,2
	C01 dieta połącznicza 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>) serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) mus owocowy 1 szt Herbatniki BeBe 1 szt (<u>GLU, MLE, SO2, może zawierać: OZI.</u>) herbata z cukrem 200 ml	jabłka deserowe 180 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>GLU, JAJ, 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 graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) szynka z kotła 50 g pomidor 1 porcja 80 g ciastka wielozbożowe 300g 50 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: OZI, SOJ.</u>) herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 359,9 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 336,9 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sód [mg] 3 117,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 53

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-22 do dnia 2026-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-30 poniedziałek	D01 dieta podstawowa	<p>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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) serek kiri kiri 17 g 1 szt (<u>MLE,</u>) papryka 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>	<p>rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) befsztyk drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml</p>		<p>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>) Serek Almette 30 g 1 szt (<u>MLE,</u>) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml</p>	<p>pomarańcz 150 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 896,9 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 279,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sód [mg] 3 794,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 54,6</p>
	D02 dieta łatwosstrawna	<p>płatki jęczmienne 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>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) serek kiri kiri 17 g 1 szt (<u>MLE,</u>) pomidor 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>	<p>rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) befsztyk drobiowy 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki gotowane 220 g (<u>MLE,</u>) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml</p>		<p>chleb pszenny 3 kromki 100 g (<u>GLU,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) serek Almette 2 szt 60 g (<u>MLE,</u>) dżem 1/1 25 g 1 szt pomidor 1 porcja 80 g herbata 200 ml</p>	<p>jabłka deserowe 180 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 043,7 Białko ogółem [g] 74,7 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 275,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sód [mg] 3 028,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 66</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-22 do dnia 2026-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-30 poniedziałek	D03 dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zupa z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) serek kiri kiri 17 g 1 szt (MLE,) papryka 1 porcja 80 g herbata 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	rosół z makaronem nitki 300 ml (GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) befsztyk drobiowy 100 g (GLU, JAJ,) ziemniaki gotowane 220 g (MLE,) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) Pasta warzywna z jabłkiem i cebulą 60 g (GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, ŁUB,) Serek Almette 30 g 1 szt (MLE,) ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) herbata 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 995,7 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 299,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Sód [mg] 3 760,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 40,3
	C01 dieta połoźnicza podstawowa	płatki jęczmienne na mleku 220 ml (GLU, MLE,) chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) jajko gotowane 2 szt (JAJ,) serek kiri kiri 17 g 1 szt (MLE,) papryka 1 porcja 80 g herbata z cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	rosół z makaronem nitki 300 ml (GLU, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,) befsztyk drobiowy 100 g (GLU, JAJ,) ziemniaki gotowane 220 g (MLE,) sałatka z buraków 150 g kompot owocowy 200 ml	chleb graham 4 kromki 100 g (GLU, SEZ,) Masło MAŁE 10 g 1 szt (MLE,) serek Almette 2 szt 60 g (MLE,) dżem 1/1 25 g 1 szt ogórek kiszony 1 porcja 80 g herbata 200 ml	pomarańcz 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 960,7 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 268,6 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sód [mg] 3 673,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 60,5	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-22 do dnia 2026-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-31 wtorek	D01 dieta podstawowa	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) miód 2 szt 50 g kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>) kiwi 80 g	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>) gołąbki 280 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) kompot owocowy 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ,</u>) bułka kajzerka 60g 1 szt 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	jabłka deserowe 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 331,9 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 371,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sód [mg] 3 036,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 70,6
	D02 dieta łatwostrawna	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE,</u>) miód 2 szt 50 g kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>) jabłko pieczone 200 g	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 z kurczakiem i cukinią (M) 250 g (<u>GLU,</u>) seler gotowany 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) kompot owocowy 200 ml	chleb pszenny 2 kromki 60 g (<u>GLU,</u>) bułka kajzerka 60g 1 szt 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	jabłka deserowe 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 398,9 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 384,7 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sód [mg] 2 888,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 75,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-22 do dnia 2026-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-31 wtorek	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>) Pasta śródziemnomorska 80 g (<u>MLE.</u>) ogórek świeży 1 porcja 50 g pomidor 1 porcja 50 g	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>) gołąbki 280 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) kompot owocowy 200 ml	jabłka deserowe 180 g	chleb graham 4 kromki 100 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) kurczak z bobrownik 50 g sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU.</u>) herbata 200 ml	chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) herbata 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 129,3 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 333,7 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sód [mg] 3 269,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 38,6
	C01 dieta połączona podstawowa	tarte ciasto na mleku 220 ml (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) bułka maślana 90g 1 szt (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) Masło MAŁE 10 g 1 szt (<u>MLE.</u>) miód 2 szt 50 g kawa zbożowa 200 ml (<u>GLU, MLE.</u>) kiwi 80 g	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>) gołąbki 280 g (<u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) sos pomidorowy 50 g (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) kompot owocowy 200 ml		chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU, SEZ.</u>) bułka kajzerka 60g 1 szt 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>) tałatki orkiszowe 15g 1 szt (<u>GLU.</u>) herbata 200 ml	jabłka deserowe 180 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 331,9 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 371,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sód [mg] 3 036,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 70,6

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,