

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	POD	Kolacja	Nocny	SUMA
2026-02-20 piątek	Dieta podstawowa	Ryż na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Filet zapiekany dr 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Jabłko 130 g	Zupa krupnik 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryba miruna panierowana. 130 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Ser biały półtusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,9</b> <b>Białko ogółem [g] 99,6</b> <b>Tłuszcz [g] 68,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 298,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 53</b> <b>Sód [mg] 1 933,1</b> <b>Sól [g] 8,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,5</b>
	Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Filet zapiekany dr 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryba miruna gotowana na parze. 130 g ( <b>RYB</b> ) Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Ser biały półtusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 003,9</b> <b>Białko ogółem [g] 101,9</b> <b>Tłuszcz [g] 53,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 18,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 285,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 72</b> <b>Sód [mg] 1 567,4</b> <b>Sól [g] 7,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,3</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-20 piątek	Dieta w rzodowia/zoładkowa	Ryż na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Filet zapiekany dr 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Sałata roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata bez cukru 250 g	jablko gotowane 130 g	Zupa krupnik 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryba miruna gotowana na parze. 130 g ( <b>RYB</b> ) Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Ser biały półtusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 998,9</b> <b>Białko ogółem [g] 101,8</b> <b>Tłuszcz [g] 54</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 18,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 285,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 58,8</b> <b>Sód [mg] 1 532</b> <b>Sól [g] 7,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,7</b>
	Dieta płynna wzmocniona	Ryż na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por ( <b>JAJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa krupnik 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Mięso drobiowe zmielone 90 g ( <b>SEL</b> ) Marchew gotowana opruszana 150 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Masło 15 g ( <b>MLE</b> )	Mus z jabłka płynny z biskoptem 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Zupa grysikowa 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Mięso drobiowe zmielone 90 g ( <b>SEL</b> ) Herbata bez cukru 250 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 377,4</b> <b>Białko ogółem [g] 98</b> <b>Tłuszcz [g] 107,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 40,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 264,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 63,8</b> <b>Sód [mg] 814,9</b> <b>Sól [g] 2,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 18,1</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-20 piątek	Dieta cukrzykowa	Maślanka 330 ml ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Filet zapiekany dr 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Jabłko 130 g	Zupa krupnik 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryba miruna gotowana na parze. 130 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Ser biały półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por ( <b>GLU, SOJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 800,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 90,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 49,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 13,6 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone</b> ogółem [g] 9 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone</b> ogółem [g] 16,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 253 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 40 <b>Sód</b> [mg] 1 800,9 <b>Sól</b> [g] 8,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,9
	Dieta wątrobowa/tłuszczkowa	Ryż na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Filet zapiekany dr 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Sałata roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata bez cukru 250 g	jabłko gotowane 130 g	Zupa krupnik 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryba miruna gotowana na parze. 130 g ( <b>RYB</b> ) Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Ser biały półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 998,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 101,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 54 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 13,3 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone</b> ogółem [g] 9,4 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone</b> ogółem [g] 18,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 285,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,8 <b>Sód</b> [mg] 1 532 <b>Sól</b> [g] 7,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-20 piątek	Dieta dziecięca lekkostrawna	Ryż na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany dr 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Sałata roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata bez cukru 250 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryba miruna gotowana na parze. 130 g ( <b>RYB</b> ) Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Chrupki kukurydziane 30 g ( <b>GLU</b> )	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) ogonówka wp. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Ser biały półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 116,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 97,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,6 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone</b> ogółem [g] 8,6 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone</b> ogółem [g] 19,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 302,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,8 <b>Sód</b> [mg] 1 421,2 <b>Sól</b> [g] 6,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,9
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Maślanka 330 ml ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany dr 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryba miruna gotowana na parze. 130 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Wafle ryżowe 10 g	Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) ogonówka wp. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Ser biały półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por ( <b>GLU, SOJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 908,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 91,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,2 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone</b> ogółem [g] 7,6 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone</b> ogółem [g] 17,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 261,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 53,1 <b>Sód</b> [mg] 1 837,5 <b>Sól</b> [g] 9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-20 piątek	Dieta bogatobiałkowa	Ryż na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Filet zapiekany dr 80 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g	Budyń na mleku 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa krupnik 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryba miruna gotowana na parze. 130 g ( <b>RYB</b> ) Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Ser biały półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 183,4 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 308,5 suma cukrów prostych [g] 74,5 Sód [mg] 1 634,5 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,1
	Dieta papkowata	Ryż na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Filet zapiekany dr 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g	jabłko gotowane 130 g	Zupa krupnik 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryba miruna gotowana na parze. 130 g ( <b>RYB</b> ) Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Ser biały półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 998,9 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 285,6 suma cukrów prostych [g] 58,8 Sód [mg] 1 532 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-20 piątek	Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Ryż na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Filet zapiekany dr 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Jabłko 130 g Budyń na mleku 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa krupnik 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryba miruna gotowana na parze. 130 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Ser biały półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 155,5</b> <b>Białko ogółem [g] 105,1</b> <b>Tłuszcz [g] 54,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 19,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 319,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 81,3</b> <b>Sód [mg] 1 904</b> <b>Sól [g] 8,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,2</b>
	Dieta łatwostrawna ciąży/laktacja	Ryż na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Filet zapiekany dr 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa krupnik 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryba miruna gotowana na parze. 130 g ( <b>RYB</b> ) Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Ser biały półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 218,6</b> <b>Białko ogółem [g] 108,8</b> <b>Tłuszcz [g] 57,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 323,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 100,3</b> <b>Sód [mg] 1 658,1</b> <b>Sól [g] 7,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,3</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-20 piątek	Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	Maślanka 330 ml ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Filet zapiekany dr 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) ogórek świeży 80 g Sałata rozszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Jabłko 130 g Budyń na mleku 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa krupnik 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryba miruna gotowana na parze. 130 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por ( <b>GLU, SOJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 949,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 88,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 51,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 14,5 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone</b> ogółem [g] 9,1 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone</b> ogółem [g] 17,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 289,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,7 <b>Sód</b> [mg] 1 869,6 <b>Sól</b> [g] 9,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,9
	Dieta dziecięca rozdrobniona	Ryż na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany dr 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Sałata rozszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryba miruna gotowana na parze. 130 g ( <b>RYB</b> ) Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Chrupki kukurydziane 30 g ( <b>GLU</b> )	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) ogonówka wp. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Ser biały półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 116,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 97,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,6 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone</b> ogółem [g] 8,6 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone</b> ogółem [g] 19,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 302,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,8 <b>Sód</b> [mg] 1 421,2 <b>Sól</b> [g] 6,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-21 sobota	Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) Szynka krucha z pieca 20 g Sałatka jarzynowa 80 Por Sałata rozszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Banan 1 szt 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec drobiowy gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sałata z maślanką 70 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g Sos pomidorowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 451,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 102,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 16,8 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone</b> ogółem [g] 13,2 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone</b> ogółem [g] 30,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 343 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 68,2 <b>Sód</b> [mg] 2 187,4 <b>Sól</b> [g] 6,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,4
	Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) Szynka krucha z pieca 20 g Sałatka jarzynowa 80 Por Sałata rozszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Banan 1 szt 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ryż biały na sypko 200 g Udziec drobiowy gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sałata z maślanką 70 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g Sos pomidorowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 280,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 100,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 16,1 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone</b> ogółem [g] 10,7 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone</b> ogółem [g] 26 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 305,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 67,4 <b>Sód</b> [mg] 2 393,4 <b>Sól</b> [g] 9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 20,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-21 sobota	Dieta w rzodowia/zołatkowa	Zacierka na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Szyńka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszonek 10 g Herbata bez cukru 250 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ryż biały na sypko 200 g Udziec drobiowy gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sałata z maślanką 70 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g Sos jarzynowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Szyńkowa dębowa drobiowa 40 g Szyńka gotowana extra wp 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 121,3</b> <b>Białko ogółem [g] 106,5</b> <b>Tłuszcz [g] 68,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 26,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 275,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 56,8</b> <b>Sód [mg] 2 549,2</b> <b>Sól [g] 8,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 20,2</b>
	Dieta płynna wzmocniona	Kasza manna na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por ( <b>JAJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Mięso drobiowe zmielone 90 g ( <b>SEL</b> ) Warzywa gotowane 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sos pomidorowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Mus z jabłka płynny z biszkoitem 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Zupa grysikowa 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Mięso drobiowe zmielone 90 g ( <b>SEL</b> ) Herbata bez cukru 250 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 473,7</b> <b>Białko ogółem [g] 102,7</b> <b>Tłuszcz [g] 113,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 44,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 270,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 67,9</b> <b>Sód [mg] 879,9</b> <b>Sól [g] 2,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,2</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-21 sobota	Dieta cukrzycowa	Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Szyunka krucha z pieca 20 g Sałatka jarzynowa 80 Por Sałata roszonek 10 g Herbata bez cukru 250 g	Grejpfrut 130 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sałata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szyunka dębowa drobiowa 40 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 169,4</b>  <b>Białko ogółem [g] 93,4</b>  <b>Tłuszcz [g] 78,4</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8</b>  <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13</b>  <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29,1</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 281,1</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 26,9</b>  <b>Sód [mg] 2 176,6</b>  <b>Sól [g] 7,8</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,2</b></p>
	Dieta wątrobowa/tłuszczowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Szyunka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszonek 10 g Herbata bez cukru 250 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sałata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szyunka dębowa drobiowa 40 g Szyunka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE)	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 121,3</b>  <b>Białko ogółem [g] 106,5</b>  <b>Tłuszcz [g] 68,4</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2</b>  <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,5</b>  <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 26,2</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 275,7</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 56,8</b>  <b>Sód [mg] 2 549,2</b>  <b>Sól [g] 8,5</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 20,2</b></p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-21 sobota	Dieta dziecięca lekkostrawna	Zacierka na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) Szyunka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Banan 1 szt 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ryż biały na sypko 200 g Udziec drobiowy gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sałata z maślanką 70 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g Sos pomidorowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Biszkopty bez cukru 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka dębowa drobiowa 40 g Szyunka gotowana extra wp 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 367,5</b> <b>Białko ogółem [g] 104,7</b> <b>Tłuszcz [g] 82,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 31,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 308,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 70,9</b> <b>Sód [mg] 2 432,1</b> <b>Sól [g] 8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,9</b>
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Jogurt naturalny kubek 150 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) Szyunka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Grejpfrut 130 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec drobiowy gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sałata z maślanką 70 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g Sos pomidorowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Biszkopty bez cukru 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka dębowa drobiowa 40 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por ( <b>GLU, SOJ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 255,8</b> <b>Białko ogółem [g] 97,8</b> <b>Tłuszcz [g] 86,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 34,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 281,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 29,2</b> <b>Sód [mg] 2 231,3</b> <b>Sól [g] 7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,4</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-21 sobota	Dieta bogatobiałkowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Szynka krucha z pieca 40 g Sałatka jarzynowa 80 Por Sałata rozszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Budyń na mleku 200 g (GLU, MLE)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sałata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE)		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 215,4</b> Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 296,8 suma cukrów prostych [g] 57,1 Sód [mg] 2 617,5 Sól [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,1
	Dieta papkowata	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Sałatka jarzynowa 80 Por Sałata rozszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Banan 1 szt 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec drobiowy gotowany 90 g (SEL) Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE)		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 257</b> Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 319,7 suma cukrów prostych [g] 72 Sód [mg] 2 431,7 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 25,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-21 sobota	Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Sałatka jarzynowa 80 Por Sałata rozszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Szynka krucha z pieca 20 g	Banan 1 szt 1 szt Budyń na mleku 200 g (GLU, MLE)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sałata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 686,8</b> <b>Białko ogółem [g] 113,4</b> <b>Tłuszcz [g] 85,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 32</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 381,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 96,5</b> <b>Sód [mg] 2 414,5</b> <b>Sól [g] 7,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,4</b>
	Dieta łatwostrawna ciąży/laktacja	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Sałatka jarzynowa 80 Por Sałata rozszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Banan 1 szt 1 szt Budyń na mleku 200 g (GLU, MLE)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sałata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 494,8</b> <b>Białko ogółem [g] 107,7</b> <b>Tłuszcz [g] 79,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 27,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 343,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 95,7</b> <b>Sód [mg] 2 484,1</b> <b>Sól [g] 9,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 20,5</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-21 sobota	Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Szyunka krucha z pieca 20 g Sałatka jarzynowa 80 Por Sałata roszonek 10 g Herbata bez cukru 250 g	Grejfrut 130 g Budyń na mleku 200 g (GLU, MLE)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sałata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE)		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szyunka dębowa drobiowa 40 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 384,1</b> <b>Białko ogółem [g] 100,2</b> <b>Tłuszcz [g] 82,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 30,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 319</b> <b>suma cukrów prostych [g] 55,3</b> <b>Sód [mg] 2 267,3</b> <b>Sól [g] 8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,2</b>
	Dieta dziecięca rozdrobniona	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) Szyunka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszonek 10 g Herbata bez cukru 250 g	Banan 1 szt 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sałata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE)	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szyunka dębowa drobiowa 40 g Szyunka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 383,6</b> <b>Białko ogółem [g] 103,5</b> <b>Tłuszcz [g] 80</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 30</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 320,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 82,5</b> <b>Sód [mg] 2 418,8</b> <b>Sól [g] 8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,2</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-22 niedziela	Dieta podstawowa	<p>Płatki owsiane na mleku 350 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Bułka pszenna kajzerka 50 g (<b>GLU</b>)                  Pieczywo razowe 50 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 10 g                  Poledwica wiśniowa wp 50 g (<b>SOJ</b>)                  Rzodkiewka 80 g                  Sałata roszponka 10 g                  Herbata bez cukru 250 g</p>	<p>Mandarynka 100 g</p>	<p>Zupa grysikowa 400 g (<b>GLU, SEL</b>)                  Udko z kurczaka gotowane 1 szt (<b>SEL</b>)                  Sos koperkowy 100 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Ziemniaki 200 g                  surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (<b>MLE</b>)                  Kompot owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Bułka pszenna kajzerka 50 g (<b>GLU</b>)                  Pieczywo razowe 50 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 20 g                  Ser biały półtusty 50 g (<b>MLE</b>)                  Kurczak gotowany 40 g (<b>GLU, SOJ</b>)                  Sałata masłowa 20 g                  ogórek kwaszony 70 g                  Herbata bez cukru 250 g</p>	<p>Biszkopty bez cukru 20 g (<b>GLU, JAJ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 064,4</b>                  Białko ogółem [g] 102                  Tłuszcz [g] 73,2                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8                  Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,9                  Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29,5                  Węglowodany ogółem [g] 257,5                  suma cukrów prostych [g] 35,9                  Sód [mg] 2 185                  Sól [g] 6,4                  Błonnik pokarmowy [g] 23,6</p>
	Dieta łatwostrawna	<p>Płatki owsiane na mleku 350 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 10 g                  Poledwica wiśniowa wp 50 g (<b>SOJ</b>)                  Pomidor 80 g                  Sałata roszponka 10 g                  Herbata bez cukru 250 g</p>	<p>Mus owocowy 1 szt</p>	<p>Zupa grysikowa 400 g (<b>GLU, SEL</b>)                  Udko z kurczaka gotowane 1 szt (<b>SEL</b>)                  Sos koperkowy 100 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Ziemniaki 200 g                  Marchew gotowana opruszana 150 g (<b>GLU</b>)                  Kompot owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 20 g                  Ser biały półtusty 50 g (<b>MLE</b>)                  Kurczak gotowany 40 g (<b>GLU, SOJ</b>)                  Pomidor 70 g                  Sałata masłowa 20 g                  Herbata bez cukru 250 g</p>	<p>Biszkopty bez cukru 20 g (<b>GLU, JAJ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 073,3</b>                  Białko ogółem [g] 103,1                  Tłuszcz [g] 75,3                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2                  Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,9                  Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29,4                  Węglowodany ogółem [g] 254,2                  suma cukrów prostych [g] 40,6                  Sód [mg] 1 700,9                  Sól [g] 5                  Błonnik pokarmowy [g] 23,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-22 niedziela	Dieta w rzodowia/zoładkowa	<p>Platki owsiane na mleku 350 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 10 g                  Poledwica wiśniowa wp 50 g (<b>SOJ</b>)                  Pomidor bez skóry 80 g                  Sałata rozszponka 10 g                  Herbata bez cukru 250 g</p>	<p>Mus owocowy 1 szt</p>	<p>Zupa grysikowa 400 g (<b>GLU, SEL</b>)                  Udka z kurczaka gotowane 1 szt (<b>SEL</b>)                  Sos koperkowy 100 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Ziemniaki 200 g                  Marchew gotowana opruszana 150 g (<b>GLU</b>)                  Kompot owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 20 g                  Ser biały półtłusty 50 g (<b>MLE</b>)                  Kurczak gotowany 40 g (<b>GLU, SOJ</b>)                  Pomidor 70 g                  Sałata masłowa 20 g                  Herbata bez cukru 250 g</p>	<p>Biszkopty bez cukru 20 g (<b>GLU, JAJ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 100,1</b>                  Białko ogółem [g] 103                  Tłuszcz [g] 75,4                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2                  Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,9                  Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29,4                  Węglowodany ogółem [g] 260,1                  suma cukrów prostych [g] 57,3                  Sód [mg] 1 737,7                  Sól [g] 5,1                  Błonnik pokarmowy [g] 24,3</p>
	Dieta płynna wzmocniona	<p>Platki owsiane na mleku 350 g (<b>GLU, MLE</b>)                  żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (<b>JAJ</b>)                  Masło 15 g (<b>MLE</b>)                  Herbata bez cukru 250 g                  Miód 50 g</p>	<p>Budyń na mleku b/c 200 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>Zupa grysikowa 400 g (<b>GLU, SEL</b>)                  Mięso drobiowe zmielone 90 g (<b>SEL</b>)                  Marchew gotowana opruszana 150 g (<b>GLU</b>)                  Ziemniaki 200 g                  Masło 15 g (<b>MLE</b>)</p>	<p>Kisiel z tartym jabłkiem 200 g</p>	<p>Zupa grysikowa 400 g (<b>GLU, SEL</b>)                  Masło 15 g (<b>MLE</b>)                  Mięso drobiowe zmielone 90 g (<b>SEL</b>)                  Herbata bez cukru 250 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 257,3</b>                  Białko ogółem [g] 95,3                  Tłuszcz [g] 102                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43                  Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,4                  Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 37,4                  Węglowodany ogółem [g] 247,9                  suma cukrów prostych [g] 65,2                  Sód [mg] 798,6                  Sól [g] 2                  Błonnik pokarmowy [g] 15,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-22 niedziela	Dieta cukrzykowa	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Jabłko 130 g	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 940,3</b>  <b>Białko ogółem [g] 96,1</b>  <b>Tłuszcz [g] 67,8</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4</b>  <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,1</b>  <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25,1</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 241,3</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 32,5</b>  <b>Sód [mg] 2 237,3</b>  <b>Sól [g] 7,5</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,3</b></p>
	Dieta wątrobowa/tłuszczowa	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 100,1</b>  <b>Białko ogółem [g] 103</b>  <b>Tłuszcz [g] 75,4</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2</b>  <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,9</b>  <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29,4</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 260,1</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 57,3</b>  <b>Sód [mg] 1 737,7</b>  <b>Sól [g] 5,1</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,3</b></p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-22 niedziela	Dieta dziecięca lekkostrawna	<p>Platki owsiane na mleku 350 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Masło 10 g (<b>MLE</b>)                  Poledwica wiśniowa wp 50 g (<b>SOJ</b>)                  Pomidor bez skóry 80 g                  Sałata roszponka 10 g                  Herbata bez cukru 250 g</p>	<p>Mus owocowy 1 szt</p>	<p>Zupa grysikowa 400 g (<b>GLU, SEL</b>)                  Udko z kurczaka gotowane 1 szt (<b>SEL</b>)                  Sos koperkowy 100 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Ziemniaki 200 g                  Marchew gotowana opruszana 150 g (<b>GLU</b>)                  Kompot owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Kisiel z tartym jabłkiem 200 g</p>	<p>Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Masło 20 g (<b>MLE</b>)                  Ser biały półtłusty 50 g (<b>MLE</b>)                  Kurczak gotowany 40 g (<b>GLU, SOJ</b>)                  Pomidor bez skóry 70 g                  Sałata masłowa 20 g                  Herbata bez cukru 250 g</p>	<p>Biszkopty bez cukru 20 g (<b>GLU, JAJ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 209,1</b>                  Białko ogółem [g] 103,2                  Tłuszcz [g] 82,5                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8                  Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,7                  Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 30,1                  Węglowodany ogółem [g] 271,6                  suma cukrów prostych [g] 53                  Sód [mg] 1 714,7                  Sól [g] 5                  Błonnik pokarmowy [g] 24,1</p>
	Dieta dziecięca cukrzycowa	<p>Jogurt naturalny 150 g (<b>MLE</b>)                  Pieczywo razowe 100 g (<b>GLU</b>)                  Masło 10 g (<b>MLE</b>)                  Poledwica wiśniowa wp 50 g (<b>SOJ</b>)                  Rzodkiewka 80 g                  Sałata roszponka 10 g                  Herbata bez cukru 250 g</p>	<p>Jabłko 130 g</p>	<p>Zupa grysikowa 400 g (<b>GLU, SEL</b>)                  Udko z kurczaka gotowane 1 szt (<b>SEL</b>)                  Sos koperkowy 100 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Ziemniaki 200 g                  surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (<b>MLE</b>)                  Kompot owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Kisiel z tartym jabłkiem 200 g</p>	<p>Pieczywo razowe 100 g (<b>GLU</b>)                  Masło 20 g (<b>MLE</b>)                  Ser biały półtłusty 50 g (<b>MLE</b>)                  Kurczak gotowany 40 g (<b>GLU, SOJ</b>)                  ogórek kwaszony 70 g                  Sałata masłowa 20 g                  Herbata bez cukru 250 g</p>	<p>C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (<b>GLU, SOJ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 076,1</b>                  Białko ogółem [g] 96,3                  Tłuszcz [g] 75                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32                  Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,8                  Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25,7                  Węglowodany ogółem [g] 258,7                  suma cukrów prostych [g] 44,9                  Sód [mg] 2 251,1                  Sól [g] 7,4                  Błonnik pokarmowy [g] 30,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-22 niedziela	Dieta bogatobiałkowa	<p>Płatki owsiane na mleku 350 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 10 g                  Poledwica wiśniowa wp 80 g (<b>SOJ</b>)                  Rzodkiewka 80 g                  Sałata roszponka 10 g                  Herbata bez cukru 250 g</p>	Mus owocowy 1 szt	<p>Zupa grysikowa 400 g (<b>GLU, SEL</b>)                  Udko z kurczaka gotowane 1 szt (<b>SEL</b>)                  Sos koperkowy 100 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Ziemniaki 200 g                  Marchew gotowana opruszana 150 g (<b>GLU</b>)                  Kompot owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 20 g                  Ser biały półtłusty 50 g (<b>MLE</b>)                  Kurczak gotowany 40 g (<b>GLU, SOJ</b>)                  Pomidor 70 g                  Sałata masłowa 20 g                  Herbata bez cukru 250 g</p>	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2099</b>                  Białko ogółem [g] 110,5                  Tłuszcz [g] 73,5                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4                  Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,7                  Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 27,2                  Węglowodany ogółem [g] 256,7                  suma cukrów prostych [g] 45,1                  Sód [mg] 1 942,8                  Sól [g] 5,8                  Błonnik pokarmowy [g] 22,9</p>
	Dieta papkowata	<p>Płatki owsiane na mleku 350 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 10 g                  Poledwica wiśniowa wp 50 g (<b>SOJ</b>)                  Pomidor bez skóry 70 g                  Sałata roszponka 10 g                  Herbata bez cukru 250 g</p>	Mus owocowy 1 szt	<p>Zupa grysikowa 400 g (<b>GLU, SEL</b>)                  Udko z kurczaka gotowane 1 szt (<b>SEL</b>)                  Sos koperkowy 100 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Ziemniaki 200 g                  Marchew gotowana opruszana 150 g (<b>GLU</b>)                  Kompot owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 20 g                  Ser biały półtłusty 50 g (<b>MLE</b>)                  Kurczak gotowany 40 g (<b>GLU, SOJ</b>)                  Pomidor 70 g                  Sałata masłowa 20 g                  Herbata bez cukru 250 g</p>	Biszkopty bez cukru 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2098,2</b>                  Białko ogółem [g] 102,9                  Tłuszcz [g] 75,4                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2                  Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,9                  Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29,4                  Węglowodany ogółem [g] 259,7                  suma cukrów prostych [g] 57,1                  Sód [mg] 1 736,9                  Sól [g] 5,1                  Błonnik pokarmowy [g] 24,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-22 niedziela	Dieta podstawowa ciąży/laktacja	<p>Płatki owsiane na mleku 350 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Bułka pszenna kajzerka 50 g (<b>GLU</b>)                  Pieczywo razowe 50 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 10 g                  Połędwica wiśniowa wp 50 g (<b>SOJ</b>)                  Rzodkiewka 80 g                  Sałata roszponka 10 g                  Herbata bez cukru 250 g</p>	<p>Jabłko 130 g                  Budyń na mleku 200 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>Zupa grysikowa 400 g (<b>GLU, SEL</b>)                  Udko z kurczaka gotowane 1 szt (<b>SEL</b>)                  Sos koperkowy 100 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Ziemniaki 200 g                  surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (<b>MLE</b>)                  Kompot owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Bułka pszenna kajzerka 50 g (<b>GLU</b>)                  Pieczywo razowe 50 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 20 g                  Ser biały półtusty 50 g (<b>MLE</b>)                  Kurczak gotowany 40 g (<b>GLU, SOJ</b>)                  Sałata masłowa 20 g                  ogórek kwaszony 70 g                  Herbata bez cukru 250 g</p>	<p>Biszkopty bez cukru 20 g (<b>GLU, JAJ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,9</b>                  Białko ogółem [g] 108,7                  Tłuszcz [g] 77,6                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2                  Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,1                  Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 30,8                  Węglowodany ogółem [g] 301                  suma cukrów prostych [g] 67,7                  Sód [mg] 2 277,1                  Sól [g] 6,6                  Błonnik pokarmowy [g] 25,8</p>
	Dieta łatwostrawna ciąży/laktacja	<p>Płatki owsiane na mleku 350 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 10 g                  Połędwica wiśniowa wp 50 g (<b>SOJ</b>)                  Pomidor 80 g                  Sałata roszponka 10 g                  Herbata bez cukru 250 g</p>	<p>Mus owocowy 1 szt                  Budyń na mleku 200 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>Zupa grysikowa 400 g (<b>GLU, SEL</b>)                  Udko z kurczaka gotowane 1 szt (<b>SEL</b>)                  Sos koperkowy 100 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Ziemniaki 200 g                  Marchew gotowana opruszana 150 g (<b>GLU</b>)                  Kompot owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 20 g                  Ser biały półtusty 50 g (<b>MLE</b>)                  Kurczak gotowany 40 g (<b>GLU, SOJ</b>)                  Pomidor 70 g                  Sałata masłowa 20 g                  Herbata bez cukru 250 g</p>	<p>Biszkopty bez cukru 20 g (<b>GLU, JAJ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288</b>                  Białko ogółem [g] 110                  Tłuszcz [g] 79,3                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6                  Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14                  Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 30,7                  Węglowodany ogółem [g] 292,1                  suma cukrów prostych [g] 68,9                  Sód [mg] 1 791,6                  Sól [g] 5,2                  Błonnik pokarmowy [g] 23,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-22 niedziela	Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Herbata bez cukru 250 g Sałata roszponka 10 g	Jabłko 130 g Budyń na mleku 200 g (GLU, MLE)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 155</b> <b>Białko ogółem [g] 103</b> <b>Tłuszcz [g] 71,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 26,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 279,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 60,8</b> <b>Sód [mg] 2 328</b> <b>Sól [g] 7,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,3</b>
	Dieta dziecięca rozdrobniona	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały półtusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 209,1</b> <b>Białko ogółem [g] 103,2</b> <b>Tłuszcz [g] 82,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 30,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 271,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 53</b> <b>Sód [mg] 1 714,7</b> <b>Sól [g] 5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,1</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-23 poniedziałek	Dieta podstawowa	<p>Kasza manna na mleku 350 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Bułka pszenna kajzerka 50 g (<b>GLU</b>)                  Pieczywo razowe 50 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 10 g                  Szynka tostowa drobiowa 50 g                  ogórek świeży 80 g                  Sałata roszponka 10 g                  Herbata bez cukru 250 g</p>	<p>Grejpfrut 130 g</p>	<p>Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (<b>GLU, JAJ</b>)                  Sos cebulowy 100 g (<b>GLU</b>)                  Kasza gryczana 200 g (<b>GLU</b>)                  Buraczki gotowane 150 g (<b>GLU</b>)                  Kompot owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Bułka pszenna kajzerka 50 g (<b>GLU</b>)                  Pieczywo razowe 50 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 20 g                  Paprykarz rybny 60 g (<b>GLU, RYB, SEL</b>)                  Poledwica sopocka wp 40 g (<b>SOJ</b>)                  Pomidor 70 g                  Sałata masłowa 20 g                  Herbata bez cukru 250 g</p>	<p>Jogurt owocowy 150 g (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 394,2</b>                  Białko ogółem [g] 105,2                  Tłuszcz [g] 71,3                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2                  Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,9                  Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 30,7                  Węglowodany ogółem [g] 339,5                  suma cukrów prostych [g] 55,5                  Sód [mg] 2 036,6                  Sól [g] 5,9                  Błonnik pokarmowy [g] 32</p>
	Dieta łatwostrawna	<p>Kasza manna na mleku 350 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 10 g                  Szynka tostowa drobiowa 50 g                  Pomidor 80 g                  Sałata roszponka 10 g                  Herbata bez cukru 250 g</p>	<p>Mus owocowy 1 szt</p>	<p>Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (<b>GLU, JAJ</b>)                  Sos jarzynowy 100 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Kasza jęczmienna na sypko 180 g (<b>GLU</b>)                  Buraczki gotowane 150 g (<b>GLU</b>)                  Kompot owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 20 g                  Paprykarz rybny 60 g (<b>GLU, RYB, SEL</b>)                  Poledwica sopocka wp 40 g (<b>SOJ</b>)                  Pomidor 70 g                  Sałata masłowa 20 g                  Herbata bez cukru 250 g</p>	<p>Jogurt owocowy 150 g (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239,6</b>                  Białko ogółem [g] 98,9                  Tłuszcz [g] 67,8                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1                  Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,4                  Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 27,3                  Węglowodany ogółem [g] 312,1                  suma cukrów prostych [g] 72,6                  Sód [mg] 1 953,4                  Sól [g] 5,5                  Błonnik pokarmowy [g] 28,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-23 poniedziałek	Dieta w rzodowia/zoławkowa	<p>Kasza manna na mleku 350 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 10 g                  Szynka tostowa drobiowa 50 g                  Pomidor bez skóry 80 g                  Sałata roszponka 10 g                  Herbata bez cukru 250 g</p>	<p>Mus owocowy 1 szt</p>	<p>Zupa ziemniaczana 400 g (<b>GLU, SEL</b>)                  Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (<b>GLU, JAJ</b>)                  Sos jarzynowy 100 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Kasza jęczmienna na sypko 180 g (<b>GLU</b>)                  Buraczki gotowane 150 g (<b>GLU</b>)                  Kompot owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 20 g                  Paprykarz rybny 60 g (<b>GLU, RYB, SEL</b>)                  Poledwica sopocka wp 40 g (<b>SOJ</b>)                  Pomidor bez skóry 70 g                  Sałata masłowa 20 g                  Herbata bez cukru 250 g</p>	<p>Jogurt owocowy 150 g (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 181,6</b>                  Białko ogółem [g] 91,6                  Tłuszcz [g] 66,6                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8                  Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,9                  Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 27,1                  Węglowodany ogółem [g] 306,7                  suma cukrów prostych [g] 70,3                  Sód [mg] 1 949,7                  Sól [g] 5,5                  Błonnik pokarmowy [g] 26,5</p>
	Dieta płynna wzmocniona	<p>Kasza manna na mleku 350 g (<b>GLU, MLE</b>)                  żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (<b>JAJ</b>)                  Masło 15 g (<b>MLE</b>)                  Herbata bez cukru 250 g                  Miód 50 g</p>	<p>Budyń na mleku b/c 200 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>Zupa ziemniaczana 400 g (<b>GLU, SEL</b>)                  Mięso drobiowe zmielone 90 g (<b>SEL</b>)                  Marchew gotowana opruszana 150 g (<b>GLU</b>)                  Kasza jęczmienna na sypko 180 g (<b>GLU</b>)                  Masło 15 g (<b>MLE</b>)</p>	<p>Mus z jabłka płynny z biskoptem 120 g (<b>GLU, JAJ</b>)</p>	<p>Zupa grysikowa 400 g (<b>GLU, SEL</b>)                  Masło 15 g (<b>MLE</b>)                  Mięso drobiowe zmielone 90 g (<b>SEL</b>)                  Herbata bez cukru 250 g</p>		<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 398,1</b>                  Białko ogółem [g] 97,9                  Tłuszcz [g] 112,9                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2                  Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,8                  Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 43,6                  Węglowodany ogółem [g] 256,6                  suma cukrów prostych [g] 63,4                  Sód [mg] 803,3                  Sól [g] 1,9                  Błonnik pokarmowy [g] 17,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-23 poniedziałek	Dieta cukrzykowa	<p>Kefir 360 ml (<b>MLE</b>)                  Pieczywo razowe 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 10 g                  Szyńka tostowa drobiowa 50 g                  ogórek świeży 80 g                  Sałata roszponka 10 g                  Herbata bez cukru 250 g</p>	<p>Grejpfrut 130 g</p>	<p>Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (<b>GLU, JAJ</b>)                  Sos jarzynowy 100 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Kasza gryczana 200 g (<b>GLU</b>)                  Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g                  Kompot owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Pieczywo razowe 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 20 g                  Paprykarz rybny 60 g (<b>GLU, RYB, SEL</b>)                  Poledwica sopocka wp 40 g (<b>SOJ</b>)                  Pomidor 70 g                  Sałata masłowa 20 g                  Herbata bez cukru 250 g</p>	<p>C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (<b>GLU, SOJ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 341,7                  Białko ogółem [g] 104,1                  Tłuszcz [g] 78,1                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8                  Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 15,5                  Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 32,6                  Węglowodany ogółem [g] 308,1                  suma cukrów prostych [g] 39,7                  Sód [mg] 2 651,3                  Sól [g] 8,4                  Błonnik pokarmowy [g] 35,1</p>
	Dieta wątrobowa/tłuszczowa	<p>Kasza manna na mleku 350 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 10 g                  Szyńka tostowa drobiowa 50 g                  Pomidor bez skóry 80 g                  Sałata roszponka 10 g                  Herbata bez cukru 250 g</p>	<p>Mus owocowy 1 szt</p>	<p>Zupa ziemniaczana 400 g (<b>GLU, SEL</b>)                  Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (<b>GLU, JAJ</b>)                  Sos jarzynowy 100 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Kasza jęczmienna na sypko 180 g (<b>GLU</b>)                  Buraczki gotowane 150 g (<b>GLU</b>)                  Kompot owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 20 g                  Paprykarz rybny 60 g (<b>GLU, RYB, SEL</b>)                  Poledwica sopocka wp 40 g (<b>SOJ</b>)                  Pomidor bez skóry 70 g                  Sałata masłowa 20 g                  Herbata bez cukru 250 g</p>	<p>Jogurt owocowy 150 g (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 181,6                  Białko ogółem [g] 91,6                  Tłuszcz [g] 66,6                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8                  Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,9                  Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 27,1                  Węglowodany ogółem [g] 306,7                  suma cukrów prostych [g] 70,3                  Sód [mg] 1 949,7                  Sól [g] 5,5                  Błonnik pokarmowy [g] 26,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-23 poniedziałek	Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza manna na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa 50 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 180 g ( <b>GLU</b> ) Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybny 60 g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ) Połędwica sopocka wp 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 519,4</b> <b>Białko ogółem [g] 105,8</b> <b>Tłuszcz [g] 78,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 350</b> <b>suma cukrów prostych [g] 100,8</b> <b>Sód [mg] 2 045,3</b> <b>Sól [g] 5,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,4</b>
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Kefir 360 ml ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa 50 g ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Grejpfrut 130 g	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Wafle ryżowe 10 g	Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybny 60 g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ) Połędwica sopocka wp 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por ( <b>GLU, SOJ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 444,9</b> <b>Białko ogółem [g] 104,8</b> <b>Tłuszcz [g] 85,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 33,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 315,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 39,7</b> <b>Sód [mg] 2 652,5</b> <b>Sól [g] 8,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,4</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-23 poniedziałek	Dieta bogatobiałkowa	Kasza manna na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Szynka tostowa drobiowa 80 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Budyń na mleku 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 180 g ( <b>GLU</b> ) Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Paprykarz rybny 60 g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ) Poledwica sopocka wp 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 423,3</b> <b>Białko ogółem [g] 110,3</b> <b>Tłuszcz [g] 72,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 28,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 334,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 75,1</b> <b>Sód [mg] 2 006,1</b> <b>Sól [g] 5,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,2</b>
	Dieta papkowata	Kasza manna na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Szynka tostowa drobiowa 50 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 180 g ( <b>GLU</b> ) Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Paprykarz rybny 60 g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ) Poledwica sopocka wp 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239,6</b> <b>Białko ogółem [g] 98,9</b> <b>Tłuszcz [g] 67,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 27,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 312,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 72,6</b> <b>Sód [mg] 1 953,4</b> <b>Sól [g] 5,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,4</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-23 poniedziałek	Dieta podstawowa ciąży/laktacja Kasza manna na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Szynka tostowa drobiowa 50 g ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Grejfrut 130 g Budyń na mleku 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos cebulowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ) Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Paprykarz rybny 60 g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ) Poledwica sopocka wp 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 608,9</b> Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 15 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 377,4 suma cukrów prostych [g] 83,9 Sód [mg] 2 127,3 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 32
	Dieta łatwostrawna ciąży/laktacja Kasza manna na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Szynka tostowa drobiowa 50 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 180 g ( <b>GLU</b> ) Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Paprykarz rybny 60 g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ) Poledwica sopocka wp 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 454,3</b> Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 350 suma cukrów prostych [g] 100,9 Sód [mg] 2 044,1 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-23 poniedziałek	Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	<p>Kefir 360 ml (<b>MLE</b>)                  Pieczywo razowe 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 10 g                  Szynka tostowa drobiowa 50 g                  ogórek świeży 80 g                  Sałata roszponka 10 g                  Herbata bez cukru 250 g</p>	<p>Grejfrut 130 g                  Budyń na mleku 200 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (<b>GLU, JAJ</b>)                  Sos jarzynowy 100 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Kasza gryczana 200 g (<b>GLU</b>)                  Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g                  Kompot owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Pieczywo razowe 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 20 g                  Paprykarz rybny 60 g (<b>GLU, RYB, SEL</b>)                  Poledwica sopocka wp 40 g (<b>SOJ</b>)                  Pomidor 70 g                  Sałata masłowa 20 g                  Herbata bez cukru 250 g</p>	<p>C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (<b>GLU, SOJ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 556,4</b>                  Białko ogółem [g] 110,9                  Tłuszcz [g] 82,1                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1                  Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 15,6                  Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 33,9                  Węglowodany ogółem [g] 346                  suma cukrów prostych [g] 68,1                  Sód [mg] 2 742                  Sól [g] 8,6                  Błonnik pokarmowy [g] 35,1</p>
	Dieta dziecięca rozdrobniona	<p>Kasza manna na mleku 350 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Masło 10 g (<b>MLE</b>)                  Szynka tostowa drobiowa 50 g                  Pomidor bez skóry 80 g                  Sałata roszponka 10 g                  Herbata bez cukru 250 g</p>	<p>Mus owocowy 1 szt</p>	<p>Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (<b>GLU, JAJ</b>)                  Sos jarzynowy 100 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Kasza jęczmienna na sypko 180 g (<b>GLU</b>)                  Buraczki gotowane 150 g (<b>GLU</b>)                  Kompot owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g (<b>GLU, JAJ</b>)</p>	<p>Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Masło 20 g (<b>MLE</b>)                  Paprykarz rybny 60 g (<b>GLU, RYB, SEL</b>)                  Poledwica sopocka wp 40 g (<b>SOJ</b>)                  Pomidor bez skóry 70 g                  Sałata masłowa 20 g                  Herbata bez cukru 250 g</p>	<p>Jogurt owocowy 150 g (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 452,5</b>                  Białko ogółem [g] 102,6                  Tłuszcz [g] 81,6                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6                  Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,4                  Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 31,4                  Węglowodany ogółem [g] 331,3                  suma cukrów prostych [g] 84,2                  Sód [mg] 1 988,4                  Sól [g] 5,5                  Błonnik pokarmowy [g] 30,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-24 wtorek	Dieta podstawowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Szynka drobiowa luksusowa dr 50 g ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Jabłko 130 g	Zupa szpinakowa z ziemnikami 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron razowy gotowany 200 g ( <b>GLU</b> ) Gulasz drobiowo-jarzykowy 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem niskosłodzony 25 g Rzodkiewka 80 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Owsianka truskawka 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 235,5</b> <b>Białko ogółem [g] 82,8</b> <b>Tłuszcz [g] 72</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 360,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 57,4</b> <b>Sód [mg] 1 974,5</b> <b>Sól [g] 6,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,2</b>
	Dieta łatwostrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Szynka drobiowa luksusowa dr 50 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemnikami 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron gotowany 200 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Gulasz drobiowo-jarzykowy 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Owsianka truskawka 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 241,3</b> <b>Białko ogółem [g] 84,5</b> <b>Tłuszcz [g] 72,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 28,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 352</b> <b>suma cukrów prostych [g] 74,9</b> <b>Sód [mg] 1 404,8</b> <b>Sól [g] 5,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,3</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-24 wtorek	Dieta w rzodowia/zoławkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Szynka drobiowa luksusowa dr 50 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszonek 10 g Herbata bez cukru 250 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa jarzynowa dieta 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Sos mięsno-jarzynowy 150 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ryż biały na sypko 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g Gulasz drobiowo-jarzynowy 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Owsianka truskawka 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 418,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 103,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 86,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 15,3 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone</b> ogółem [g] 16,9 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone</b> ogółem [g] 36,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 354,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,3 <b>Sód</b> [mg] 1 934,2 <b>Sól</b> [g] 6,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,7
	Dieta płynna wzmocniona	Kasza kukurudziana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por ( <b>JAJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa jarzynowa dieta 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Mięso drobiowe zmielone 90 g ( <b>SEL</b> ) Marchew gotowana opruszana 150 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Gulasz drobiowo-jarzynowy 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Zupa grycikowa 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Mięso drobiowe zmielone 90 g ( <b>SEL</b> ) Herbata bez cukru 250 g		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 671,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 116,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 125,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 47 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone</b> ogółem [g] 17,8 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone</b> ogółem [g] 50,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 279,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,1 <b>Sód</b> [mg] 963,7 <b>Sól</b> [g] 2,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 19,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-24 wtorek	Dieta cukrzykowa	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Szynka drobiowa luksusowa dr 50 g ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Jabłko 130 g	Zupa szpinakowa z ziemnikami 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron razowy gotowany 200 g ( <b>GLU</b> ) Gulasz drobiowo-jarzynowy 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna wp. 20 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Rzodkiewka 80 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por ( <b>GLU, SOJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 068,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 88,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 15,3 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone</b> ogółem [g] 14,3 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone</b> ogółem [g] 28,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 312,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 39 <b>Sód</b> [mg] 2 025,8 <b>Sól</b> [g] 8,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,5
	Dieta wątrobowa/tłuszczowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Szynka drobiowa luksusowa dr 50 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa jarzynowa dieta 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ryż biały na sypko 200 g Sos mięsno-jarzynowy 150 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Marchew gotowana opruszana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g Gulasz drobiowo-jarzynowy 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Owsianka truskawka 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 418,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 103,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 86,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 15,3 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone</b> ogółem [g] 16,9 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone</b> ogółem [g] 36,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 354,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,3 <b>Sód</b> [mg] 1 934,2 <b>Sól</b> [g] 6,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-24 wtorek	Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa luksusowa dr 50 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemnikami 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron gotowany 200 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Gulasz drobiowo-jarzynowy 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Owsianka truskawka 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 377,1</b> <b>Białko ogółem [g] 84,7</b> <b>Tłuszcz [g] 79,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 369,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 87,3</b> <b>Sód [mg] 1 418,6</b> <b>Sól [g] 5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,9</b>
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa luksusowa dr 50 g ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Jabłko 130 g	Zupa szpinakowa z ziemnikami 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron razowy gotowany 200 g ( <b>GLU</b> ) Gulasz drobiowo-jarzynowy 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna wp. 20 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Rzodkiewka 80 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por ( <b>GLU, SOJ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 204,2</b> <b>Białko ogółem [g] 89,1</b> <b>Tłuszcz [g] 77,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13</b> <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 330</b> <b>suma cukrów prostych [g] 51,4</b> <b>Sód [mg] 2 039,6</b> <b>Sól [g] 8,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,1</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-24 wtorek	Dieta bogatobiałkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Szynka drobiowa luksusowa dr 50 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Budyń na mleku 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa szpinakowa z ziemnikami 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron gotowany 200 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Gulasz drobiowo-jarzynowy 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem niskosłodzony 25 g Rzodkiewka 80 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Owsianka truskawka 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 376,3</b> <b>Białko ogółem [g] 90,4</b> <b>Tłuszcz [g] 76,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 30,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 371,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 75,8</b> <b>Sód [mg] 1 454,1</b> <b>Sól [g] 5,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,7</b>
	Dieta papkowata	Kasza kukurudziana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Szynka drobiowa luksusowa dr 50 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemnikami 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron gotowany 200 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Gulasz drobiowo-jarzynowy 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Marchew gotowana opruszana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Owsianka truskawka 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 260,3</b> <b>Białko ogółem [g] 85,9</b> <b>Tłuszcz [g] 75,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 30</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 356,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 69,6</b> <b>Sód [mg] 1 333,1</b> <b>Sól [g] 5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,7</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-24 wtorek	Dieta podstawowa ciąży/laktacja	<p>Kasza kukurudziana na mleku 350 g (<b>MLE</b>)                  Bułka pszenna kajzerka 50 g (<b>GLU</b>)                  Pieczywo razowe 50 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 10 g                  Szyńka drobiowa luksusowa dr 50 g                  ogórek kwaszony 80 g                  Sałata rozszponka 10 g                  Herbata bez cukru 250 g</p>	<p>Jabłko 130 g                  Budyń na mleku b/c 200 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemnikami 400 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Makaron gotowany 200 g (<b>GLU, JAJ</b>)                  Gulasz drobiowo-jarzykowy 200 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (<b>MLE</b>)                  Kompot owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Bułka pszenna kajzerka 50 g (<b>GLU</b>)                  Pieczywo razowe 50 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 20 g                  Twarożek 80 g (<b>MLE</b>)                  Dżem niskosłodzony 25 g                  Rzodkiewka 80 g                  Sałata masłowa 20 g                  Herbata bez cukru 250 g</p>	<p>Owsianka truskawka 100 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 472,7</b>                  Białko ogółem [g] 89,6                  Tłuszcz [g] 76,6                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3                  Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,7                  Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 31,5                  Węglowodany ogółem [g] 397,4                  suma cukrów prostych [g] 85,7                  Sód [mg] 2 065,7                  Sól [g] 6,9                  Błonnik pokarmowy [g] 31,2</p>
	Dieta łatwostrawna ciąży/laktacja	<p>Kasza kukurudziana na mleku 350 g (<b>MLE</b>)                  Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 10 g                  Szyńka drobiowa luksusowa dr 50 g                  Pomidor 80 g                  Sałata rozszponka 10 g                  Herbata bez cukru 250 g</p>	<p>Mus owocowy 1 szt                  Budyń na mleku b/c 200 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemnikami 400 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Makaron gotowany 200 g (<b>GLU, JAJ</b>)                  Gulasz drobiowo-jarzykowy 200 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (<b>MLE</b>)                  Kompot owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 20 g                  Twarożek 80 g (<b>MLE</b>)                  Dżem niskosłodzony 25 g                  Pomidor 70 g                  Sałata masłowa 20 g                  Herbata bez cukru 250 g</p>	<p>Owsianka truskawka 100 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 456</b>                  Białko ogółem [g] 91,4                  Tłuszcz [g] 76,6                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8                  Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,3                  Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 30,1                  Węglowodany ogółem [g] 389,9                  suma cukrów prostych [g] 103,2                  Sód [mg] 1 495,5                  Sól [g] 5,3                  Błonnik pokarmowy [g] 29,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-24 wtorek	Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Szynka drobiowa luksusowa dr 50 g ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa szpinakowa z ziemnikami 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron razowy gotowany 200 g ( <b>GLU</b> ) Gulasz drobiowo-jarzynowy 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 80 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por ( <b>GLU, SOJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 280,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 94,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,4 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone</b> ogółem [g] 14,4 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone</b> ogółem [g] 30,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 358,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 67,9 <b>Sód</b> [mg] 2 125,5 <b>Sól</b> [g] 8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,5
	Dieta dziecięca rozdrobniona	Kasza kukurudziana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z wędliny 20 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) Szynka drobiowa luksusowa dr 50 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemnikami 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron gotowany 200 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Gulasz drobiowo-jarzynowy 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Marchew gotowana opruszana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biskopt z jabłkiem 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 481,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 90,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 91,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,8 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone</b> ogółem [g] 15,1 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone</b> ogółem [g] 35,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 363,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 84,3 <b>Sód</b> [mg] 1 398,7 <b>Sól</b> [g] 5,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-25 środa	Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Szynka krucha z pieca 30 g Sałatka jarzynowa 80 Por Sałata rozszponka 10 g Herbata b/c 250 g	Banan 1 szt 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Schab pieczony 90 g Sos pieczeniowy 100 g (GLU) Surówka z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Ser żółty 40 g (MLE) ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 670,8</b> Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 113,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 17,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 46 Węglowodany ogółem [g] 304,9 suma cukrów prostych [g] 71,6 Sód [mg] 2 290,8 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
	Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Szynka krucha z pieca 30 g Sałatka jarzynowa 80 Por Sałata rozszponka 10 g Herbata b/c 250 g	Banan 1 szt 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Sałata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 361,8</b> Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 83,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 293,1 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sód [mg] 1 997,8 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-25 środa	Dieta w rzodowia/zoławkowa	Zacierka na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Szyunka krucha z pieca 30 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Banan 1 szt 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Schab wieprzowy gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sos potrawkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Marchew gotowana opruszana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Szyunka z piersi kurczaka 40 g ( <b>SOJ</b> ) Szyunka gotowana extra wp 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 418,6</b> <b>Białko ogółem [g] 125,8</b> <b>Tłuszcz [g] 82,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 306,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 73,8</b> <b>Sód [mg] 2 185,4</b> <b>Sól [g] 8,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,9</b>
	Dieta płynna wzmocniona	Kasza manna na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por ( <b>JAJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa ryżanka 400 g ( <b>SEL</b> ) Mięso drobiowe zmielone 90 g ( <b>SEL</b> ) Marchew gotowana opruszana 150 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Masło 15 g ( <b>MLE</b> )	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Zupa grysikowa 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Mięso drobiowe zmielone 90 g ( <b>SEL</b> ) Herbata bez cukru 250 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 291,6</b> <b>Białko ogółem [g] 96,7</b> <b>Tłuszcz [g] 106,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13</b> <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 40,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 244,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 64,2</b> <b>Sód [mg] 819,8</b> <b>Sól [g] 2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 16,3</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-25 środa	Dieta cukrzycowa	Serek wiejski lekki 150 g ( <i>MLE</i> ) Pieczywo razowe 100 g ( <i>GLU</i> ) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g ( <i>JAJ</i> ) Szynka krucha z pieca 30 g Sałatka jarzynowa 80 Por Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g	Grejpfrut 130 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) Ziemniaki 200 g Schab pieczony 90 g Sos pieczeniowy 100 g ( <i>GLU</i> ) Surówka z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g ( <i>GLU</i> ) Margaryna Rama 20 g Szynka z piersi kurczaka 40 g ( <i>SOJ</i> ) Szynka gotowana extra wp 40 g ( <i>SOJ, MLE, SEL</i> ) ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, ser top 1 Por ( <i>GLU, MLE</i> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 305,5</b> <b>Białko ogółem [g] 107,5</b> <b>Tłuszcz [g] 106,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 17,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 43,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 242,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 30,5</b> <b>Sód [mg] 2 131,1</b> <b>Sól [g] 9,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,5</b>
	Dieta wątrobowa/lizuszkowa	Zacierka na mleku 350 g ( <i>GLU, MLE</i> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <i>GLU</i> ) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g ( <i>GLU, JAJ</i> ) Szynka krucha z pieca 30 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Banan 1 szt 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) Ziemniaki 200 g Schab wieprzowy gotowany 90 g ( <i>SEL</i> ) Sos potrawkowy 100 g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) Marchew gotowana opruszana 150 g ( <i>GLU</i> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por ( <i>GLU</i> ) Margaryna Rama 20 g Szynka z piersi kurczaka 40 g ( <i>SOJ</i> ) Szynka gotowana extra wp 40 g ( <i>SOJ, MLE, SEL</i> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski 150 g ( <i>MLE</i> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 418,6</b> <b>Białko ogółem [g] 125,8</b> <b>Tłuszcz [g] 82,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 306,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 73,8</b> <b>Sód [mg] 2 185,4</b> <b>Sól [g] 8,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,9</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-25 środa	Dieta dziecięca lekkostrawna	Zacierka na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) Szyunka krucha z pieca 30 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g	Banan 1 szt 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Schab wieprzowy gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sos potrawkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Sałata z maślanką 70 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka z piersi kurczaka 40 g ( <b>SOJ</b> ) Szyunka gotowana extra wp 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 408,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 113,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 88,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 38,3 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone</b> ogółem [g] 9,6 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone</b> ogółem [g] 31 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 298,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 71,3 <b>Sód</b> [mg] 1 719,5 <b>Sól</b> [g] 7,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) Szyunka krucha z pieca 30 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Banan 1 szt 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Schab pieczony 90 g Sos pieczeniowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka z piersi kurczaka 40 g ( <b>SOJ</b> ) Szyunka gotowana extra wp 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, ser top 1 Por ( <b>GLU, MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 533,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 113,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 114,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 39 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone</b> ogółem [g] 17,9 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone</b> ogółem [g] 49,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 277,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,1 <b>Sód</b> [mg] 2 185,2 <b>Sól</b> [g] 8,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-25 środa	Dieta bogatobiałkowa	Zacierka na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) Szynka krucha z pieca 50 g Sałatka jarzynowa 80 Por Sałata rozszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Budyń na mleku 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Schab wieprzowy gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sos potrawkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por ( <b>GLU</b> ) Szynka z piersi kurczaka 40 g ( <b>SOJ</b> ) Szynka gotowana extra wp 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 437,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 128,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 87 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,7 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone</b> ogółem [g] 10,7 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone</b> ogółem [g] 29,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 296,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,2 <b>Sód</b> [mg] 2 221,2 <b>Sól</b> [g] 9,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,7
	Dieta papkowata	Kasza manna na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Mięso drobiowe zmielone 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata z cukrem 250 g	Mus owocowy 1 szt Skyr naturalny 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Mięso drobiowe zmielone 100 g ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki 185 g Marchew gotowana opruszana 150 g ( <b>GLU</b> ) Herbata z cukrem 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Zupa krupnik 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Mięso drobiowe zmielone 100 g ( <b>SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 g ( <b>MLE</b> )	Owsianka truskawka 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 475,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 153,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 94,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,6 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone</b> ogółem [g] 17,3 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone</b> ogółem [g] 37,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 263,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 97,1 <b>Sód</b> [mg] 939,5 <b>Sól</b> [g] 2,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-25 środa	Dieta podstawowa ciąży/laktacja	<p>Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE)                  Pieczywo razowe 50 g (GLU)                  Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU)                  Margaryna Rama 10 g                  Jajko gotowane 50 g (JAJ)                  Szyńka krucha z pieca 30 g                  Sałatka jarzynowa 80 Por                  Sałata rozszponka 10 g                  Herbata b/c 250 g                  Szyńka krucha z pieca 30 g</p>	<p>Banan 1 szt 1 szt                  Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL)                  Ziemniaki 200 g                  Schab pieczony 90 g                  Sos pieczeniowy 100 g (GLU)                  Surówka z białej kapusty z olejem 150 g                  Kompot owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU)                  Pieczywo razowe 50 g (GLU)                  Margaryna Rama 20 g                  Szyńka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL)                  Ser żółty 40 g (MLE)                  ogórek świeży 70 g                  Sałata masłowa 20 g                  Herbata bez cukru 250 g</p>	<p>Serek wiejski lekki 150 g (MLE)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 916,7</b>                  Białko ogółem [g] 132,1                  Tłuszcz [g] 119,6                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7                  Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 17,6                  Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 47,7                  Węglowodany ogółem [g] 343,1                  suma cukrów prostych [g] 99,9                  Sód [mg] 2 586,1                  Sól [g] 9,2                  Błonnik pokarmowy [g] 24,7</p>
	Dieta łatwostrawna ciąży/laktacja	<p>Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE)                  Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU)                  Margaryna Rama 10 g                  Jajko gotowane 50 g (JAJ)                  Szyńka krucha z pieca 30 g                  Sałatka jarzynowa 80 Por                  Sałata rozszponka 10 g                  Herbata b/c 250 g</p>	<p>Banan 1 szt 1 szt                  Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL)                  Ziemniaki 200 g                  Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL)                  Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL)                  Sałata z maślanką 70 g (MLE)                  Kompot owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU)                  Margaryna Rama 20 g                  Szyńka z piersi kurczaka 40 g (SOJ)                  Szyńka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL)                  Sałata masłowa 20 g                  Pomidor 70 g                  Herbata bez cukru 250 g</p>	<p>Serek wiejski lekki 150 g (MLE)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 576,5</b>                  Białko ogółem [g] 124,8                  Tłuszcz [g] 87,4                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5                  Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,1                  Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 26,9                  Węglowodany ogółem [g] 331                  suma cukrów prostych [g] 95,1                  Sód [mg] 2 088,5                  Sól [g] 8,9                  Błonnik pokarmowy [g] 20,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-25 środa	Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	Serek wiejski lekki 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Szynka krucha z pieca 30 g Sałatka jarzynowa 80 Por Sałata rozszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE) Banan 1 szt 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Schab pieczony 90 g Sos pieczeniowy 100 g (GLU) Surówka z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, ser top 1 Por (GLU, MLE)	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 662,2</b> Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 110,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 17,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 45 Węglowodany ogółem [g] 314,7 suma cukrów prostych [g] 87,1 Sód [mg] 2 221,2 Sól [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	Dieta dziecięca rozdrobniona	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) Szynka krucha z pieca 30 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata rozszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Banan 1 szt 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Sałata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 347,2</b> Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 79,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 309,1 suma cukrów prostych [g] 83,7 Sód [mg] 1 685 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 22,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-26 czwartek	Dieta podstawowa	<p>Płatki owsiane na mleku 350 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Bułka pszenna kajzerka 50 g (<b>GLU</b>)                  Pieczywo razowe 50 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 10 g                  Baton szynkowy dr 50 g (<b>SOJ</b>)                  ogórek kwaszony 70 g                  Sałata roszponka 10 g                  Herbata b/c 250 g</p>	<p>Mandarynka 100 g</p>	<p>Zupa makaronowa 400 g (<b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b>)                  A'la gołąbek 200 g (<b>JAJ</b>)                  Sos pomidorowy 100 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Ziemniaki 200 g                  Bukiet warzyw na parze 150 g                  Kompot owocowy b/c 250 g</p>	<p>Bułka pszenna kajzerka 50 g (<b>GLU</b>)                  Pieczywo razowe 50 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 20 g                  Twarożek 80 g (<b>MLE</b>)                  Szyńka zielonogórska wp 40 g (<b>GLU, SOJ, GOR</b>)                  Pomidor 70 g                  Sałata masłowa 20 g                  Herbata b/c 250 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150 g (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 099,6</b>                  Białko ogółem [g] 93,3                  Tłuszcz [g] 65,9                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2                  Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,5                  Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 23,1                  Węglowodany ogółem [g] 325,8                  suma cukrów prostych [g] 51,1                  Sód [mg] 1 910,7                  Sól [g] 7,1                  Błonnik pokarmowy [g] 29,5</p>
	Dieta łatwostrawna	<p>Płatki owsiane na mleku 350 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 10 g                  Baton szynkowy dr 50 g (<b>SOJ</b>)                  Pomidor 80 g                  Sałata roszponka 10 g                  Herbata b/c 250 g</p>	<p>Mus owocowy 1 szt</p>	<p>Zupa makaronowa 400 g (<b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b>)                  Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>)                  Sos pomidorowy 100 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Ziemniaki 200 g                  Bukiet warzyw na parze 150 g                  Kompot owocowy b/c 250 g</p>	<p>Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 20 g                  Twarożek 80 g (<b>MLE</b>)                  Szyńka zielonogórska wp 40 g (<b>GLU, SOJ, GOR</b>)                  Pomidor 70 g                  Sałata masłowa 20 g                  Herbata b/c 250 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150 g (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 120</b>                  Białko ogółem [g] 95,2                  Tłuszcz [g] 70,4                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9                  Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,3                  Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,1                  Węglowodany ogółem [g] 316,2                  suma cukrów prostych [g] 66,3                  Sód [mg] 1 564,7                  Sól [g] 6                  Błonnik pokarmowy [g] 26,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-26 czwartek	Dieta w rzodowia/zoławkowa	<p>Płatki owsiane na mleku 350 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 10 g                  Baton szynkowy dr 50 g (<b>SOJ</b>)                  Pomidor bez skóry 80 g                  Sałata roszponka 10 g                  Herbata b/c 250 g</p>	Mus owocowy 1 szt	<p>Zupa makaronowa 400 g (<b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b>)                  Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>)                  Sos jarzynowy 100 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Ziemniaki 200 g                  Marchew gotowana opruszana 150 g (<b>GLU</b>)                  Kompot owocowy b/c 250 g</p>		<p>Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 20 g                  Twarożek 80 g (<b>MLE</b>)                  Szynka zielonogórska wp 40 g (<b>GLU, SOJ, GOR</b>)                  Pomidor bez skóry 70 g                  Sałata masłowa 20 g                  Herbata b/c 250 g</p>	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 110,5</b>                  Białko ogółem [g] 92,6                  Tłuszcz [g] 69,2                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8                  Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11                  Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 23,5                  Węglowodany ogółem [g] 319                  suma cukrów prostych [g] 68,1                  Sód [mg] 1 596,4                  Sól [g] 6,1                  Błonnik pokarmowy [g] 25,8</p>
	Dieta płynna wzmocniona	<p>Płatki owsiane na mleku 350 g (<b>GLU, MLE</b>)                  żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (<b>JAJ</b>)                  Masło 15 g (<b>MLE</b>)                  Herbata b/c 250 g                  Miód 50 g</p>	<p>Budyń na mleku 200 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>Zupa makaronowa 400 g (<b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b>)                  Mięso drobiowe zmielone 90 g (<b>SEL</b>)                  Marchew gotowana 150 g (<b>GLU</b>)                  Ziemniaki 200 g                  Masło 15 g (<b>MLE</b>)</p>	<p>Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g (<b>GLU, JAJ</b>)</p>	<p>Zupa grysikowa 400 g (<b>GLU, SEL</b>)                  Masło 15 g (<b>MLE</b>)                  Mięso drobiowe zmielone 90 g (<b>SEL</b>)                  Herbata b/c 250 g</p>		<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 363,3</b>                  Białko ogółem [g] 101,4                  Tłuszcz [g] 109,1                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3                  Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14                  Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 41,1                  Węglowodany ogółem [g] 253                  suma cukrów prostych [g] 67,1                  Sód [mg] 851                  Sól [g] 2,2                  Błonnik pokarmowy [g] 17,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-26 czwartek	Dieta cukrzykowa	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) ogórek kwaszony 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g	Salatka wiosenna z makaronem 150 g (GLU)	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) A'la gołąbek 200 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2030,9</b> Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 309,9 suma cukrów prostych [g] 32 Sód [mg] 1 996 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,2
	Dieta wątrobowa/tłuszczkowa	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2110,5</b> Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 319 suma cukrów prostych [g] 68,1 Sód [mg] 1 596,4 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-26 czwartek	Dieta dziecięca lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy dr 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa makaronowa 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Sos pomidorowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska wp 40 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 370,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 99,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone</b> ogółem [g] 10 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone</b> ogółem [g] 25,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 352,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 93,7 <b>Sód</b> [mg] 1 609,1 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,7
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy dr 50 g ( <b>SOJ</b> ) ogórek kwaszony 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Salatka wiosenna z makaronem 150 g ( <b>GLU</b> )	Zupa makaronowa 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) A'la gołąbek 200 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska wp 40 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por ( <b>GLU, SOJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 310,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 94,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,2 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone</b> ogółem [g] 9,7 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone</b> ogółem [g] 25,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 347,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,2 <b>Sód</b> [mg] 2 087,9 <b>Sól</b> [g] 8,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-26 czwartek	Dieta bogatobiałkowa	<p>Platki owsiane na mleku 350 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 10 g                  Baton szynkowy dr 80 g (<b>SOJ</b>)                  Pomidor 80 g                  Sałata roszponka 10 g                  Herbata b/c 250 g</p>	<p>Budyń na mleku 200 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>Zupa makaronowa 400 g (<b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b>)                  A'la gołąbek 200 g (<b>JAJ</b>)                  Sos pomidorowy 100 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Ziemniaki 200 g                  Bukiet warzyw na parze 150 g                  Kompot owocowy b/c 250 g</p>	<p>Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 20 g                  Twarożek 80 g (<b>MLE</b>)                  Szyńka zielonogórska wp 40 g (<b>GLU, SOJ, GOR</b>)                  Pomidor 70 g                  Sałata masłowa 20 g                  Herbata b/c 250 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150 g (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 289,2</b>                  Białko ogółem [g] 105,2                  Tłuszcz [g] 73,2                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17                  Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,1                  Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 23                  Węglowodany ogółem [g] 343,8                  suma cukrów prostych [g] 72,8                  Sód [mg] 1 461,7                  Sól [g] 6,4                  Błonnik pokarmowy [g] 26,8</p>
	Dieta papkowata	<p>Platki owsiane na mleku 350 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 10 g                  Baton szynkowy dr 50 g (<b>SOJ</b>)                  Pomidor 80 g                  Sałata roszponka 10 g                  Herbata bez cukru 250 g</p>	<p>Mus owocowy 1 szt</p>	<p>Zupa makaronowa 400 g (<b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b>)                  Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>)                  Sos pomidorowy 100 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Ziemniaki 200 g                  Marchew gotowana opruszana 150 g (<b>GLU</b>)                  Kompot owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 20 g                  Twarożek 80 g (<b>MLE</b>)                  Szyńka zielonogórska wp 40 g (<b>GLU, SOJ, GOR</b>)                  Pomidor 70 g                  Sałata masłowa 20 g                  Herbata bez cukru 250 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150 g (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,7</b>                  Białko ogółem [g] 92,7                  Tłuszcz [g] 72,2                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15                  Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,8                  Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25,4                  Węglowodany ogółem [g] 318,8                  suma cukrów prostych [g] 68,4                  Sód [mg] 1 626                  Sól [g] 6,2                  Błonnik pokarmowy [g] 25,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-26 czwartek	Dieta podstawowa ciąży/laktacja	<p>Płatki owsiane na mleku 350 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Bułka pszenna kajzerka 50 g (<b>GLU</b>)                  Pieczywo razowe 50 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 10 g                  Baton szynkowy dr 50 g (<b>SOJ</b>)                  ogórek kwaszony 70 g                  Sałata roszponka 10 g                  Herbata b/c 250 g</p>	<p>Mus owocowy 1 szt                  Budyń na mleku b/c 200 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>Zupa makaronowa 400 g (<b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b>)                  A'la gołąbek 200 g (<b>JAJ</b>)                  Sos pomidorowy 100 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Ziemniaki 200 g                  Bukiet warzyw na parze 150 g                  Kompot owocowy b/c 250 g</p>		<p>Bułka pszenna kajzerka 50 g (<b>GLU</b>)                  Pieczywo razowe 50 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 20 g                  Twarożek 80 g (<b>MLE</b>)                  Szyńka zielonogórska wp 40 g (<b>GLU, SOJ, GOR</b>)                  Pomidor 70 g                  Sałata masłowa 20 g                  Herbata b/c 250 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150 g (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 339,3</b>                  Białko ogółem [g] 100,2                  Tłuszcz [g] 69,9                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6                  Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,7                  Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,4                  Węglowodany ogółem [g] 368,5                  suma cukrów prostych [g] 96                  Sód [mg] 2 038,4                  Sól [g] 7,4                  Błonnik pokarmowy [g] 28,8</p>
	Dieta łatwostrawna ciąży/laktacja	<p>Płatki owsiane na mleku 350 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 10 g                  Baton szynkowy dr 50 g (<b>SOJ</b>)                  Pomidor 80 g                  Sałata roszponka 10 g                  Herbata b/c 250 g</p>	<p>Mus owocowy 1 szt                  Budyń na mleku b/c 200 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>Zupa makaronowa 400 g (<b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b>)                  Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>)                  Sos pomidorowy 100 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Ziemniaki 200 g                  Bukiet warzyw na parze 150 g                  Kompot owocowy b/c 250 g</p>		<p>Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 20 g                  Twarożek 80 g (<b>MLE</b>)                  Szyńka zielonogórska wp 40 g (<b>GLU, SOJ, GOR</b>)                  Pomidor 70 g                  Sałata masłowa 20 g                  Herbata b/c 250 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150 g (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 334,7</b>                  Białko ogółem [g] 102,1                  Tłuszcz [g] 74,4                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3                  Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,5                  Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25,4                  Węglowodany ogółem [g] 354,1                  suma cukrów prostych [g] 94,6                  Sód [mg] 1 655,4                  Sól [g] 6,2                  Błonnik pokarmowy [g] 26,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-26 czwartek	Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) ogórek kwaszony 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Salatka wiosenna z makaronem 150 g (GLU) Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) A'la gołąbek 200 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 245,6</b> Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 347,8 suma cukrów prostych [g] 60,3 Sód [mg] 2 086,7 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
	Dieta dziecięca rozdrobniona	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (MLE)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-27 piątek	Dieta podstawowa	Ryż na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Szyńka drobiowa luksusowa dr 50 g ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g	Jabłko 130 g	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ryba miruna pieczona. 130 g ( <b>RYB</b> ) Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g ( <b>SOJ</b> ) ser biały półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 996,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 99,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 59 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,7 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone</b> ogółem [g] 10,7 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone</b> ogółem [g] 24,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 274,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 44,4 <b>Sód</b> [mg] 2 236,3 <b>Sól</b> [g] 8,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,4
	Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Szyńka drobiowa luksusowa dr 50 g Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata b/c 250 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ryba miruna pieczona. 130 g ( <b>RYB</b> ) Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g ( <b>SOJ</b> ) ser biały półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 983,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 101,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 57 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,8 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone</b> ogółem [g] 9,5 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone</b> ogółem [g] 21,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 273 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,9 <b>Sód</b> [mg] 1 422,8 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-27 piątek	Dieta w rzodowia/zołędkowa	Ryż na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Szynka drobiowa luksusowa dr 50 g Sałata roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata bez cukru 250 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryba miruna pieczona. 130 g ( <b>RYB</b> ) Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Ser biały półtusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 005,5</b> <b>Białko ogółem [g] 100,4</b> <b>Tłuszcz [g] 56,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 21,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 281,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 59</b> <b>Sód [mg] 1 394,7</b> <b>Sól [g] 6,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,5</b>
	Dieta płynna wzmocniona	Ryż na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por ( <b>JAJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa ziemniaczana 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Mięso drobiowe zmielone 90 g ( <b>SEL</b> ) Marchew gotowana opruszana 150 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Masło 15 g ( <b>MLE</b> )	Mus z jabłka płynny z biskoptem 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Zupa grysikowa 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Mięso drobiowe zmielone 90 g ( <b>SEL</b> ) Herbata bez cukru 250 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 401,2</b> <b>Białko ogółem [g] 98,8</b> <b>Tłuszcz [g] 106,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 40,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 270,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 63,9</b> <b>Sód [mg] 821</b> <b>Sól [g] 2,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 18,3</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-27 piątek	Dieta cukrzykowa	Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Szynka drobiowa luksusowa dr 50 g ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g	Jabłko 130 g	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ryba miruna pieczona. 130 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Ser biały półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por ( <b>GLU, SOJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 779 <b>Białko</b> ogółem [g] 90,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,3 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone</b> ogółem [g] 9,2 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone</b> ogółem [g] 19,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 239,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 30,7 <b>Sód</b> [mg] 2 209,9 <b>Sól</b> [g] 9,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,4
	Dieta wątrobowa/tłuszczkowa	Ryż na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Szynka drobiowa luksusowa dr 50 g Sałata roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata bez cukru 250 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryba miruna pieczona. 130 g ( <b>RYB</b> ) Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Ser biały półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 005,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 100,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,6 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone</b> ogółem [g] 9,3 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone</b> ogółem [g] 21,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 281,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59 <b>Sód</b> [mg] 1 394,7 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-27 piątek	Dieta dziecięca lekkostrawna	Ryż na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa luksusowa dr 50 g Sałata roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata b/c 250 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ryba miruna pieczona. 130 g ( <b>RYB</b> ) Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Owsianka/jaglanka z owocami 1 szt ( <b>GLU</b> )	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) ogonówka wp. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Ser biały półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata b/c 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 068,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 104,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,7 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone</b> ogółem [g] 11,2 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone</b> ogółem [g] 25,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 279 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,8 <b>Sód</b> [mg] 1 486 <b>Sól</b> [g] 5,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,1
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Serek homogenizowany 150 g Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa luksusowa dr 50 g ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ryba miruna pieczona. 130 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Wafle ryżowe 10 g	Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) ogonówka wp. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Ser biały półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por ( <b>GLU, SOJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 887,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 91,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,9 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone</b> ogółem [g] 7,8 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone</b> ogółem [g] 20,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 247,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 43,8 <b>Sód</b> [mg] 2 246,5 <b>Sól</b> [g] 9,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-27 piątek	Dieta bogatobiałkowa	Ryż na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Szynka drobiowa luksusowa dr 80 g Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g	Budyń na mleku 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ryba miruna pieczona. 130 g ( <b>RYB</b> ) Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Ser biały półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 164,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 113,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,2 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone</b> ogółem [g] 9,6 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone</b> ogółem [g] 23,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 295,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,4 <b>Sód</b> [mg] 1 475,5 <b>Sól</b> [g] 6,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,5
	Dieta papkowata	Ryż na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Szynka drobiowa luksusowa dr 50 g Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ryba miruna pieczona. 130 g ( <b>RYB</b> ) Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Ser biały półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 983,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 101,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 57 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,8 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone</b> ogółem [g] 9,5 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone</b> ogółem [g] 21,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 273 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,9 <b>Sód</b> [mg] 1 422,8 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-27 piątek	Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Ryż na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Szyńka drobiowa luksusowa dr 50 g ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ryba miruna pieczona. 130 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Ser biały półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Serek homogenizowany 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 133,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 105,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,5 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone</b> ogółem [g] 9,4 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone</b> ogółem [g] 22,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 306,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72 <b>Sód</b> [mg] 2 313 <b>Sól</b> [g] 8,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,7
	Dieta łatwostrawna ciąży/laktacja	Ryż na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Szyńka drobiowa luksusowa dr 50 g Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata b/c 250 g	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ryba miruna pieczona. 130 g ( <b>RYB</b> ) Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Ser biały półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Serek homogenizowany 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 198,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 108,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 61 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,2 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone</b> ogółem [g] 9,7 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone</b> ogółem [g] 23,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 310,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 92,2 <b>Sód</b> [mg] 1 513,5 <b>Sól</b> [g] 6,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-27 piątek	Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	Serek homogenizowany 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szyńka drobiowa luksusowa dr 50 g ogórek kwaszony 80 g Sałata rozszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba miruna pieczona. 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g (SOJ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 927,7</b> <b>Białko ogółem [g] 88,4</b> <b>Tłuszcz [g] 54,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 20,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 275,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 57,4</b> <b>Sód [mg] 2 278,6</b> <b>Sól [g] 9,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,4</b>
	Dieta dziecięca rozdrobniona	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szyńka drobiowa luksusowa dr 50 g Sałata rozszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata bez cukru 250 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba miruna pieczona. 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g (GLU, JAJ)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) ogonówka wp. 40 g (SOJ) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,7</b> <b>Białko ogółem [g] 106,3</b> <b>Tłuszcz [g] 68,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 26</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 284,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 74,6</b> <b>Sód [mg] 1 519,8</b> <b>Sól [g] 5,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,7</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-28 sobota	Dieta podstawowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g	Grejpfrut 130 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ryż brązowy na sypko 200 g Łopatka wieprzowa gotowana 90 g ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Kefir 360 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 513,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 117,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 84,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,3 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone</b> ogółem [g] 13,6 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone</b> ogółem [g] 35,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 335,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,5 <b>Sód</b> [mg] 2 231,4 <b>Sól</b> [g] 6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,2
	Dieta łatwostrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ryż biały na sypko 200 g Filet drobiowy gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Kefir 360 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 352,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 108,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 82,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,6 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone</b> ogółem [g] 11,3 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone</b> ogółem [g] 30,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 302,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,8 <b>Sód</b> [mg] 2 522,5 <b>Sól</b> [g] 8,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-28 sobota	Dieta w rzodowia/zoławkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Szyńka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata rozszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż biały na sypko 200 g Filet drobiowy gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Marchew gotowana opruszana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Szyńkowa dębowa drobiowa 40 g Szyńka gotowana extra wp 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 490,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 114,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 89,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,1 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone</b> ogółem [g] 12,4 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone</b> ogółem [g] 33,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 315 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 71 <b>Sód</b> [mg] 2 748,8 <b>Sól</b> [g] 9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,4
	Dieta płynna wzmocniona	Kasza manna na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por ( <b>JAJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa ziemniaczana 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Mięso drobiowe zmielone 90 g ( <b>SEL</b> ) Marchew gotowana opruszana 150 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Masło 15 g ( <b>MLE</b> )	Mus z jabłka płynny z biskoptem 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Zupa grycikowa 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Mięso drobiowe zmielone 90 g ( <b>SEL</b> ) Herbata bez cukru 250 g		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 384,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 98,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 106,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 43,6 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone</b> ogółem [g] 13,1 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone</b> ogółem [g] 40,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 266,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,9 <b>Sód</b> [mg] 820,1 <b>Sól</b> [g] 2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 18,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-28 sobota	Dieta cukrzycowa	Kefir 360 ml ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g	Grejfrut 130 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ryż brązowy na sypko 200 g Filet drobiowy gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por ( <b>GLU, SOJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2210,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 101,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19,9 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone</b> ogółem [g] 13,4 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone</b> ogółem [g] 30,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 293,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 41,5 <b>Sód</b> [mg] 2 259,1 <b>Sól</b> [g] 7,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,9
	Dieta wątrobowalczuszkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż biały na sypko 200 g Filet drobiowy gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Marchew gotowana opruszana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2490,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 114,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 89,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,1 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone</b> ogółem [g] 12,4 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone</b> ogółem [g] 33,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 315 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 71 <b>Sód</b> [mg] 2 748,8 <b>Sól</b> [g] 9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-28 sobota	Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ryż biały na sypko 200 g Filet drobiowy gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Sok marchwiowo-jabłkowy 200 ml	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 178,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 99,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,3 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone</b> ogółem [g] 9,8 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone</b> ogółem [g] 26,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 292,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,9 <b>Sód</b> [mg] 2 483,8 <b>Sól</b> [g] 7,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,2
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Kefir 360 ml ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ryż biały na sypko 200 g Filet drobiowy gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por ( <b>GLU, SOJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 435,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 105,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 90,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,5 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone</b> ogółem [g] 13,5 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone</b> ogółem [g] 36,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 307,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 52,7 <b>Sód</b> [mg] 2 730,3 <b>Sól</b> [g] 8,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-28 sobota	Dieta bogatobiałkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) Szynka krucha z pieca 50 g Pomidor 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Budyń na mleku 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ryż biały na sypko 200 g Filet drobiowy gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por ( <b>GLU</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g ( <b>SÓJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 395,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 119,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,9 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone</b> ogółem [g] 10,3 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone</b> ogółem [g] 28,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 316,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,7 <b>Sód</b> [mg] 2 815,8 <b>Sól</b> [g] 9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,2
	Dieta papkowata	Kasza kukurudziana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ryż biały na sypko 200 g Filet drobiowy gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Marchew gotowana opruszana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por ( <b>GLU</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g ( <b>SÓJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 257,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 106,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone</b> ogółem [g] 10,7 <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone</b> ogółem [g] 27,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 301,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,9 <b>Sód</b> [mg] 2 616,7 <b>Sól</b> [g] 8,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-28 sobota	Dieta podstawowa ciąży/laktacja	<p>Kasza kukurudziana na mleku 350 g (<b>MLE</b>)                  Pieczywo razowe 50 g (<b>GLU</b>)                  Bułka pszenna kajzerka 50 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 10 g                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJ</b>)                  Szyńka krucha z pieca 20 g                  Pomidor 70 g                  Sałata roszponka 10 g                  Herbata b/c 250 g                  Szyńka krucha z pieca 20 g</p>	<p>Mus owocowy 1 szt                  Budyń na mleku b/c 200 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Ryż brązowy na sypko 200 g                  Łopatka wieprzowa gotowana 90 g (<b>SEL</b>)                  Sos pomidorowy 100 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g (<b>MLE</b>)                  Kompot owocowy b/c 250 g</p>		<p>Bułka pszenna kajzerka 50 g (<b>GLU</b>)                  Pieczywo razowe 50 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 20 g                  Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g                  Szyńkowa dębowa drobiowa 40 g                  ogórek świeży 70 g                  Sałata masłowa 20 g                  Herbata b/c 250 g</p>	<p>Kefir 360 ml (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 748,7                  Białko ogółem [g] 128,3                  Tłuszcz [g] 90                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1                  Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,8                  Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 37,5                  Węglowodany ogółem [g] 374                  suma cukrów prostych [g] 94,8                  Sód [mg] 2 458,5                  Sól [g] 6,6                  Błonnik pokarmowy [g] 34,2</p>
	Dieta łatwostrawna ciąży/laktacja	<p>Kasza kukurudziana na mleku 350 g (<b>MLE</b>)                  Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 10 g                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJ</b>)                  Szyńka krucha z pieca 20 g                  Pomidor 70 g                  Sałata roszponka 10 g                  Herbata b/c 250 g</p>	<p>Mus owocowy 1 szt                  Budyń na mleku b/c 200 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Ryż biały na sypko 200 g                  Filet drobiowy gotowany 90 g (<b>SEL</b>)                  Sos pomidorowy 100 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Kalafior gotowany na parze 150 g                  Kompot owocowy b/c 250 g</p>		<p>Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 20 g                  Szyńkowa dębowa drobiowa 40 g                  Szyńka gotowana extra wp 40 g (<b>SOJ, MLE, SEL</b>)                  Sałata masłowa 20 g                  Pomidor 70 g                  Herbata b/c 250 g</p>	<p>Kefir 360 ml (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 567,4                  Białko ogółem [g] 115,3                  Tłuszcz [g] 86,4                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29                  Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,4                  Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 31,8                  Węglowodany ogółem [g] 340,2                  suma cukrów prostych [g] 90,1                  Sód [mg] 2 613,2                  Sól [g] 8,6                  Błonnik pokarmowy [g] 22,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-28 sobota	Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	Kefir 360 ml ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Grejfrut 130 g Budyń na mleku b/c 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ryż brązowy na sypko 200 g Filet drobiowy gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por ( <b>GLU, SOJ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 424,8</b> <b>Białko ogółem [g] 108,5</b> <b>Tłuszcz [g] 78,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 32</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 331,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 69,8</b> <b>Sód [mg] 2 349,8</b> <b>Sól [g] 7,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,9</b>
	Dieta dziecięca rozdrobniona	Kasza kukurudziana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ryż brązowy na sypko 200 g Filet drobiowy gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Mus z jabłka płynny z biszkoitem 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 280,5</b> <b>Białko ogółem [g] 104</b> <b>Tłuszcz [g] 79,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 30,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 300,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 63,5</b> <b>Sód [mg] 2 034,4</b> <b>Sól [g] 6,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,1</b>