

JADŁOSPIS 31.01.2026r.

1	2	3	4	5	6	7	
	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-31 sobota	Dieta Podstawowa		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 500 g (MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Brokuł gotowany 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Ser topiony plastry 1 szt (MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 30 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor z szczypiorkiem 80 g Sałata zielona 20 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 127,4 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 308 suma cukrów prostych [g] 66,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 6,3
	Dieta Latwostrawna		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami-dieta 500 g (MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos koperkowy-dieta 100 g (GLU, MLE) Cukinia gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty w plastrach 100 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 063,2 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 320,2 suma cukrów prostych [g] 65,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sól [g] 5,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 500 g (MLE, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g Brokuł gotowany 100 g	Wafle ryżowe naturalne 40 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 100 g (MLE) Pomidor z szczypiorkiem 100 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt

2026-02-01 niedziela	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Szynka juhasa wp. 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet schabowy smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka meksykańska 130 g Kielbasa krakowska-parzona 50 g (GLU, SOJ, GOR) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 207 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 317,7 suma cukrów prostych [g] 59,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Sól [g] 5,4
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Twarożek z pietruszką 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-diet a 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab pieczony - dieta 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Mieszanka królewska z olejem 200 g Sos własny 100 g (GLU)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka ryżowa z wędliną-dieta 150 g (MLE, SEL) Kurczak z bobrownik, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 187 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 315,3 suma cukrów prostych [g] 53,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 5,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Twarożek z szczypiorkiem 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z wody 100 g Sos własny 100 g (GLU)	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka meksykańska 130 g Kielbasa krakowska-parzona 50 g (GLU, SOJ, GOR) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 012,3 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 288,6 suma cukrów prostych [g] 63,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 Sól [g] 6

2026-02-02 poniedziałek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Pasta z soczewicy 70 g (SEL, GOR) Połudwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Ogórek kiszony 80 g Rzodkiewka 50 g Sałata zielona 20 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Pierogi ruskie (gotowane) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii, ananasa i jabłka 200 g (MLE)		Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata z cytryną z/c 250 g Jajecznicza ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Piersź wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym pomidorkami, rukolą i słonecznikiem 150 g (GLU, JAJ)	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 487,7 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 376 suma cukrów prostych [g] 58,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Sól [g] 5,5
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Połudwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g mozzarella 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami-diet a 500 ml (GLU, MLE) Pierogi z twarogiem (gotowane) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii, ananasa i jabłka 200 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajecznicza na parze 100 g (JAJ, MLE) Piersź wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałatka z makaronem pomidorkami i rukolą 150 g (GLU, JAJ)	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 608,7 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 75,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Węglowodany ogółem [g] 376,1 suma cukrów prostych [g] 72,4 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sól [g] 5,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Połudwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z soczewicy 70 g (SEL) Ogórek kiszony 80 g Rzodkiewka 40 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Pierogi żytnie (gotowane) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii i jabłka 200 g (MLE)	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajecznicza ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) Piersź wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym pomidorkami, rukolą i słonecznikiem 150 g (GLU, JAJ)	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)

2026-02-03 wtorek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta z twarogu, ogórka i czosnku 70 g (MLE) Schab pieczony z bobrownik, wędzonka wieprzowa, schab, parzony, pieczony 40 g Roszponka 6 g Papryka świeża 80 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet pożarski z kurczaka 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe zasmażane 100 g (GLU, MLE) Kalafior gotowany 100 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 40 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Galaretka drobiowa z udźca z jajkiem 100 g (JAJ) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Ser kremowy topiony w trójkącikach ze śmietanką 1 szt (MLE)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 160,4 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 297,8 suma cukrów prostych [g] 67,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 5,1
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta z twarogu 70 g (MLE) Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Miód 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 6 g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Galaretka drobiowa z udźca z jajkiem-dieta 100 g (JAJ) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 167,2 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 328 suma cukrów prostych [g] 86,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sól [g] 6,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata owocowa b/c 250 g Pasta z twarogu, ogórka i czosnku 70 g (MLE) Szynekowa z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Roszponka 6 g Papryka świeża 80 g	Wafle ryżowe naturalne 30 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 100 g Kalafior gotowany 100 g Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE)	Koktajl na kefirze z truskawkami 150 g (MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Galaretka drobiowa z udźca z jajkiem 100 g (JAJ) Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (MLE)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 056,4 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 273,5 suma cukrów prostych [g] 46,1 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sól [g] 4,7

2026-02-04 środa	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem 70 g (RYB, MLE) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 200 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 100 g Marchewka mini gotowana 100 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Ser mozzarella 40 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Rzodkiewka 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 337,7 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 88,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Węglowodany ogółem [g] 270,4 suma cukrów prostych [g] 68,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sól [g] 5,3
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta z tuńczyka i twarogu 70 g (MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobniony, parzony 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor z pietruszką 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem-diet a 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Noga z kurczaka, gotowana 200 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Marchewka mini gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Rogal drożdżowy 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 394,4 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 84,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Węglowodany ogółem [g] 297,9 suma cukrów prostych [g] 69,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 6,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pasta ze szprotek w sosie pomidorowym z twarogiem-diet 70 g (RYB, MLE) Szynkowa dębowa, kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 80 g	Gruszka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Noga z kurczaka, pieczona 200 g Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 200 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Rzodkiewka 50 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 81,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Węglowodany ogółem [g] 247,5 suma cukrów prostych [g] 52,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sól [g] 6,6

2026-02-05 czwartek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Herbata owocowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Ser wędzony 40 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor z szczypiorkiem 80 g Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 g (MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Gulasz z łopatki wieprzowej (gotowany) 200 g (GLU) Kasza gryczana 150 g Surówka z ogórków kiszonych z cebulą 100 g Surówka z pora, jabłka i marchwii 100 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) A la Frittata 100 g (GLU, JAJ, MLE) Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 10 g Papryka świeża 80 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 251 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 305,7 suma cukrów prostych [g] 79,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sól [g] 5,5
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Herbata owocowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) gulasz z łopatki wieprzowej- dieta (gotowany) 200 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna na sypek 200 g (GLU) Dyńa gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) A la Frittata- dieta 100 g (GLU, JAJ, MLE) Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 188,7 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 330,8 suma cukrów prostych [g] 77,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sól [g] 5,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Herbata owocowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (SEL) Szynka z indykiem prasowana, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 40 g (SOJ) Pomidor z szczypiorkiem 80 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (MLE, SEL) Gulasz z łopatki wieprzowej (gotowany) 200 g (GLU) Kasza gryczana 150 g Surówka z ogórków kiszonych z cebulą 100 g Surówka z pora, jabłka i marchwii 100 g (MLE)	Kisiel truskawkowy b/c 150 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) A la Frittata 100 g (GLU, JAJ, MLE) Poledwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 10 g Papryka świeża 80 g	Mandarynka 140 g

2026-02-06 piątek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Roszponka 6 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Morszczuk smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 200 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka brokułowa 150 g (JAJ, MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 50 g Rzodkiewka 40 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 341,5 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 336,5 suma cukrów prostych [g] 104,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Sól [g] 5,3
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Roszponka 6 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g (GLU, MLE)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 500 ml (MLE, SEL) Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (RYB, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Warzywa po grecku- dieta 200 g (GLU, SEL)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka makaronowa z warzywami- dieta 100 g (GLU, JAJ) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 355,7 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 380 suma cukrów prostych [g] 110 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony, w osłonce niejadł 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 80 g Roszponka 6 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (MLE, SEL) Morszczuk pieczony z warzywami 100 g (RYB, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 200 g	Kefir 1,5% 150 g (MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka brokułowa 150 g (JAJ, MLE) Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g Ogórek zielony 50 g Rzodkiewka 40 g	Chleb graham 40 g (GLU) Sałata zielona 10 g Margaryna 60% 5 g (MLE) Połędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadłnej 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 025 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 260,6 suma cukrów prostych [g] 51,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sól [g] 6,5

JADŁOSPIS 07.02.2026r.

2026-02-07 sobota	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Indyk w galarecie 50 g Ser gouda z czarnuszką 40 g (MLE) Pomidor 80 g Rukola 6 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kalafior gotowany 150 g		Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata z cytryną z/c 250 g Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Haga serek twarogowy śmietankowy 2 szt (MLE) Pomidor z cebulką 80 g Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 30 g (SOJ) Ketchup, produkt pasteryzowany 20 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 338,4 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 86,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 Węglowodany ogółem [g] 283,8 suma cukrów prostych [g] 53,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Sól [g] 5,7
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Połudwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Pasta z marchwi 70 g Rukola 6 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ziemniaczana - dieta 500 ml (GLU, MLE) Makaron z sosem bolognese z łopatką wieprzową (gotowaną)-dieta 300 g (GLU, JAJ) Banan 1 szt		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Twarożek z ziołami - dieta 70 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 259,7 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 54,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 366,1 suma cukrów prostych [g] 77,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sól [g] 4,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Indyk w galarecie 50 g Połudwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Rukola 6 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp. gotowaną 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kalafior gotowany 100 g	Wafle suche bez dodatku cukru podplomyki 30 g (GLU, MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Parówki z piersi kurczaka 82 g (MLE) Pierś wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 50 g (SOJ) Pomidor z cebulką 80 g Sałata zielona 20 g	Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 125,4 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 274,4 suma cukrów prostych [g] 54,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sól [g] 6,7

2026-02-08 niedziela	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor z szczypiorkiem 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka w sosie porowym 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Sałatka z białej kapusty 100 g Mieszanka królewska gotowana 100 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Sałatka jarzynka 150 g Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2028,1 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 280,3 suma cukrów prostych [g] 57,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 4,4
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao z/c 250 ml (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Szynek z fileta, kielbasa drobiowo-wieprzowa, grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-dietą 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka w sosie koperkowym 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Mieszanka królewska gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałatka jarzynka - dieta 150 g (MLE) Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2048,8 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 307,2 suma cukrów prostych [g] 54,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sól [g] 5,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kakao b/c 250 ml (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Szynka Harnasia z dymem, wieprzowa 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor z szczypiorkiem 80 g	Grejpfrut (połowa) 130 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka w sosie porowym 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 250 g (MLE) Mieszanka królewska gotowana 100 g Surówka z białej kapusty i jabłka-dieta 100 g	Koktajl na kefirze z truskawkami 150 g (MLE)		Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Sałatka jarzynka 150 g Pierś gotowana z indyka (Bianka) 40 g Masło 82% 12,5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 60% 5 g (MLE) Sałata zielona 10 g Polędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (GLU, SOJ, MLE)

2026-02-09 poniedziałek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Schab zbjńnicki 40 g Pasta z groszku 70 g Rzodkiewka 40 g Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Żurek z kielbasą i ziemniakami 500 g (GLU, MLE, GOR) Kluski śląskie 300 g (JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 200 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kociłek drobiowo warzywny z makaronem pełnoziarnistym 400 g (GLU, JAJ) Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 133,9 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 331,1 suma cukrów prostych [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Sól [g] 4,4
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (GLU, MLE) Indyk z pasieki, produkt blokowy, drobiowy, gruborozdrobiony, parzony 40 g Serek wiejski ziarnisty 100 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino - dieta 500 g (GLU, MLE, SEL) Kluski śląskie 300 g (JAJ) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 200 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kociłek drobiowo-warzywny z makaronem - dieta 400 g (GLU, JAJ) Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 245,6 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 377,8 suma cukrów prostych [g] 70,8 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sól [g] 6,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Schab zbjńnicki 40 g Pasta z groszku 70 g Rzodkiewka 40 g Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Kompot z owoców b/c 250 ml Żurek z kielbasą i ziemniakami 500 g (GLU, MLE, GOR) Papryka faszerowana ryżem brązowym i warzywami 350 g	Mandarynka 140 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 80 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Kociłek drobiowo warzywny z makaronem pełnoziarnistym 350 g (GLU, JAJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Polędwica Ani, produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 40 g	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 023,8 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 278,4 suma cukrów prostych [g] 69 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Sól [g] 4,7

Oznaczenia alergenów:

- GLU* - Zboża zawierające gluten,
- SKR* - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ* - Jaja i pochodne,
- RYB* - Ryby i pochodne,
- OZI* - Orzechy ziemne i pochodne,
- SOJ* - Soja i pochodne,
- MLE* - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
- ORZ* - Orzechy,
- SEL* - Seler i pochodne,
- GOR* - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ* - Nasiona sezamu i pochodne,
- S02* - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- ŁUB* - Łubin i produkty pochodne,
- MCK* - Mięczaki i pochodne,
- MLEK b/Lak* - Mleko i pochodne bez laktozy,