

Jadłospis o 02.03.2026 – 15.03.2026r.

 Wydanie: **2**

Strona 1 z 16

02.03.2026	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szyunka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szyunka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pomidor 50 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szyunka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pomidor 50 g
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Serek homo. naturalny 30 g (MLE,)	
Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl. M 2 szt. (JAJ,) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE, SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl. M 2 szt. (JAJ,) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE, SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl. M 2 szt. (JAJ,) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE, SEL,) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasztet rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasztet rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasztet rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sałata zielona 20 g
Przekąska nocna	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 1972.27 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 291.04 g; W tym cukry: 67.24 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sód: 3066.75 mg;	Wartość energetyczna: 1784.28 kcal; Białko ogółem: 82.89 g; Tłuszcz: 60.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 251.07 g; W tym cukry: 35.22 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sód: 2796.02 mg;	; Wartość energetyczna: 2041.27 kcal; Białko ogółem: 86.59 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 298.54 g; W tym cukry: 65.74 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sód: 2897.75 mg

Jadłospis 02.02. – 15.03.2026

Wydanie: **2**

Strona 2 z 16

03.03.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Miód (25g) 2 szt. Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Miód (25g) 2 szt. Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
II śniadanie		Ser żółty 30 g (MLE,) Chleb Graham 3 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,)	
Obiad	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Sałata zielona z sosem vinegrett 80 g (GOR,) Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Sałata zielona z sosem vinegrett 80 g (GOR,) Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dynia z wody z ziołami 100 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
II kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek 50 g (MLE,) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. t Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek 50 g (MLE,) Pomidor 50 g
Przekąska nocna	Banan 1szt.	Jabłko 1 szt.	Banan 1szt.
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2473.98 kcal; Białko ogółem: 126.02 g; Tłuszcz: 71.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 347.72 g; W tym cukry: 120.68 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sód: 3143.80 mg;	Wartość energetyczna: 2106.34 kcal; Białko ogółem: 130.95 g; Tłuszcz: 72.45 g; Kw. tł. nasy.: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 253.40 g; W tym cukry: 42.10 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sód: 2884.85 mg;	Wartość energetyczna: 2342.15 kcal; Białko ogółem: 123.28 g; Tłuszcz: 51.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 355.60 g; W tym cukry: 122.23 g; Błonnik pok.: 18.75 g; Sód: 2211.57 mg;

Jadłospis 02.03. – 15.03.2026

Wydanie: **2**

Strona 3 z 16

04.03.2026	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 80 g Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 80 g Papryka świeża 50 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,) Pomidor 50 g
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE,)	
Obiad	Grycikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Kalafior gotowany* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grycikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Kalafior gotowany* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grycikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Kalafior gotowany* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl. M 1 szt. (JAJ,) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl. M 1 szt. (JAJ,) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl. M 1 szt. (JAJ,) Sałata zielona 20 g
Przekąska nocna	Pomarańcza 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jabłko 1 szt.
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 1842.25 kcal; Białko ogółem: 76.22 g; Tłuszcz: 40.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 314.12 g; W tym cukry: 75.28 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sód: 2232.51 mg;	Wartość energetyczna: 1693.23 kcal; Białko ogółem: 78.79 g; Tłuszcz: 39.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 285.67 g; W tym cukry: 42.25 g; Błonnik pok.: 39.63 g; Sód: 2348.78 mg;	Wartość energetyczna: 1805.19 kcal; Białko ogółem: 76.18 g; Tłuszcz: 42.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 291.81 g; W tym cukry: 62.87 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sód: 2391.72 mg;

Jadłospis 02.03. – 15.03.2026

Wydanie: **2**

Strona 4 z 16

05.03.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszena 50g 1szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu i cebuli 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu i cebuli 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE,) Masło extra 82% 5 g (MLE,)	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g (MLE, SEL,) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g (MLE, SEL,) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g (MLE, SEL,) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL,)
Przekąska nocna	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.
Wartość Energetyczna	; Wartość energetyczna: 1715.91 kcal; Białko ogółem: 60.81 g; Tłuszcz: 36.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 304.64 g; W tym cukry: 65.81 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sód: 2327.61 mg;	Wartość energetyczna: 1779.90 kcal; Białko ogółem: 72.15 g; Tłuszcz: 46.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 291.00 g; W tym cukry: 46.75 g; Błonnik pok.: 39.10 g; Sód: 2573.01 mg;	Wartość energetyczna: 1783.72 kcal; Białko ogółem: 63.30 g; Tłuszcz: 37.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 313.61 g; W tym cukry: 66.16 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sód: 2202.49 mg;

Jadłospis 02.03. – 15.03.2026

Wydanie: **2**

Strona 5 z 16

06.03.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenka 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt. Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenka 50g 1 szt. t (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE,) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt. Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE,) Sałata zielona 20 g
II śniadanie		Masło extra 82% 5 g (MLE,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE,)	
Obiad	Dyniowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba smażona (Morszczuk) 200 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenka 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenka 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Pomidor 50 g
Przekąska nocna	Mandarynka 1 szt.	Mandarynka 1 szt.	Banan 1szt.
Wartość Energetyczna	; Wartość energetyczna: 2529.63 kcal; Białko ogółem: 128.43 g; Tłuszcz: 83.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 333.37 g; W tym cukry: 82.91 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sód: 2848.21 mg;	Wartość energetyczna: 1871.20 kcal; Białko ogółem: 132.01 g; Tłuszcz: 52.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 238.81 g; W tym cukry: 32.02 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sód: 2848.08 mg;	Wartość energetyczna: 2349.32 kcal; Białko ogółem: 134.66 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 340.13 g; W tym cukry: 106.08 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sód: 2297.67 mg;

Jadłospis 02.03. – 15.03.2026

Wydanie: **2**

Strona 6 z 16

07.03.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Papryka świeża 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Papryka świeża 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Sałatka zielona 20 g
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,)	
Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (GLU PSZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paszтет z soczewicy * 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Rżodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paszтет z soczewicy * 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Rżodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Pomidor 50 g
Przekąska nocna	Banan 1szt.	Jabłko 1 szt.	Banan 1szt.
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2186.35 kcal; Białko ogółem: 75.87 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 333.05 g; W tym cukry: 84.47 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sód: 2999.78 mg;	Wartość energetyczna: 2159.05 kcal; Białko ogółem: 91.18 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.38 g; Węglowodany ogółem: 293.04 g; W tym cukry: 40.15 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sód: 3219.82 mg;	Wartość energetyczna: 1989.35 kcal; Białko ogółem: 73.71 g; Tłuszcz: 56.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 312.57 g; W tym cukry: 83.26 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sód: 2645.23 mg;

Jadłospis 02.03. – 15.03.2026

Wydanie: **2**

Strona 7 z 16

08.03.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Miód (25g) 2 szt. Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL,)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL,)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Miód (25g) 2 szt. t Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL,)
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl. M 1 szt. (JAJ,)	
Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Udko gotowane 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt. t (MLE,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE,) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE,) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE,) Pomidor 50 g
Przekąska nocna	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2367.12 kcal; Białko ogółem: 114.25 g; Tłuszcz: 87.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 304.25 g; W tym cukry: 99.72 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sód: 2880.11 mg;	Wartość energetyczna: 2256.72 kcal; Białko ogółem: 126.07 g; Tłuszcz: 92.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 255.84 g; W tym cukry: 42.85 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sód: 2927.41 mg	Wartość energetyczna: 2358.40 kcal; Białko ogółem: 116.97 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 312.97 g; W tym cukry: 100.63 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sód: 2615.90 mg;

Jadłospis 02.03.– 15.03.2026

Wydanie: **2**

Strona 8 z 16

09.03.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt. t (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,)	
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasztet z ciecierzycy* 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasztet z ciecierzycy* 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL,) Pomidor 50 g
Przekąska nocna	Pomarańcza 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Banan 1szt.
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2149.94 kcal; Białko ogółem: 68.38 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 370.09 g; W tym cukry: 90.49 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sód: 2201.20 mg;	Wartość energetyczna: 2144.27 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 317.80 g; W tym cukry: 46.04 g; Błonnik pok.: 45.70 g; Sód: 2535.02 mg;	Wartość energetyczna: 2123.42 kcal; Białko ogółem: 70.46 g; Tłuszcz: 45.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 370.98 g; W tym cukry: 104.92 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sód: 2060.73 mg;

Jadłospis 02.03. – 15.03.2026

Wydanie: **2**

Strona 9 z 16

10.03.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆCZ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl. M 1 szt. (JAJ,) Dżem 25 g 2 szt. Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆCZ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (MLE,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Jajko gotowane kl. M 1 szt. (JAJ,) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆCZ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl. M 1 szt. (JAJ,) Dżem 25 g 2 szt. Pomidor 50 g
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,)	
Obiad	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Marchew gotowana z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. t Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt. t (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt. t (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt. t (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g
Przekąska nocna	Mandarynka 1 szt.	Mandarynka 1 szt.	Jabłko 1 szt.
Wartość Energetyczna	; Wartość energetyczna: 1883.45 kcal; Białko ogółem: 108.23 g; Tłuszcz: 47.84 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 271.92 g; W tym cukry: 72.90 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sód: 2999.92 mg;	Wartość energetyczna: 1911.31 kcal; Białko ogółem: 121.27 g; Tłuszcz: 61.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 241.55 g; W tym cukry: 34.36 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sód: 3234.92 mg;	Wartość energetyczna: 1760.58 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 41.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 254.99 g; W tym cukry: 76.77 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sód: 2248.16 mg;

Jadłospis 02.03. – 15.03.2026

Wydanie: **2**

Strona 10 z 16

11.03.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenka 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenka 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Papryka świeża 50 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Pomidor 50 g
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szyntka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,)	
Obiad	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Kalafior gotowany* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 100 g (MLE, S02,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Kalafior gotowany* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 100 g (MLE, S02,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenka 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 80 g (RYB, SEL,) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenka 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 80 g (RYB, SEL,) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 80 g (RYB, SEL,) Sałata zielona 20 g
Przekąska nocna	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2210.23 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 340.08 g; W tym cukry: 69.28 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sód: 2482.62 mg;	Wartość energetyczna: 2018.83 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 302.27 g; W tym cukry: 37.28 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sód: 2655.19 mg;	Wartość energetyczna: 2166.70 kcal; Białko ogółem: 85.80 g; Tłuszcz: 57.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 342.69 g; W tym cukry: 66.70 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sód: 2050.43 mg;

Jadłospis 02.03. – 15.05.2026

Wydanie: **2**

Strona 1 z 16

12.03.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. t Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Pomidor 50 g
II śniadanie		Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,)	
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Marchew gotowana z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasztet z soczewicy * 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasztet z soczewicy * 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g
Przekąska nocna	Mandarynka 1 szt.	Mandarynka 1 szt.	Jabłko 1 szt.
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2019.43 kcal; Białko ogółem: 83.67 g; Tłuszcz: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 306.78 g; W tym cukry: 50.47 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sód: 2461.91 mg;	; Wartość energetyczna: 2006.90 kcal; Białko ogółem: 92.08 g; Tłuszcz: 61.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 295.31 g; W tym cukry: 33.72 g; Błonnik pok.: 35.97 g; Sód: 2436.08 mg;	Wartość energetyczna: 1846.11 kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 45.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 290.48 g; W tym cukry: 57.05 g; Błonnik pok.: 19.51 g; Sód: 2288.78 mg;

Jadłospis 02.03. – 15.03.2026

 Wydanie: **2**

Strona 12 z 16

13.03.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Miód (25g) 2 szt. Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Pomidor 50 g
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE,)	
Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kolacja	. Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE,) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt.	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE,) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 sz.t (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE,) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt.
Przekąska nocna	Banan 1szt.	Jabłko 1 szt.	Banan 1szt.
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2345.53 kcal; Białko ogółem: 82.83 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 368.41 g; W tym cukry: 131.55 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sód: 2362.88 mg	Wartość energetyczna: 1865.93 kcal; Białko ogółem: 80.90 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 255.63 g; W tym cukry: 36.33 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sód: 2492.58 mg	Wartość energetyczna: 2357.26 kcal; Białko ogółem: 86.76 g; Tłuszcz: 63.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 371.25 g; W tym cukry: 126.57 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sód: 2069.35 mg;

Jadłospis 02.03.– 15.03.2026

Wydanie: **2**

Strona 13 z 16

14.03.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Rzodkiew biała 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Rzodkiew biała 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Pomidor 50 g
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl. M 0,5 szt. (JAJ,)	
Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL,) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 100 g (MLE,) Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane 100 g Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 100 g (MLE,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 100 g (MLE,) Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 m
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Sałata zielona 20 g
Przekąska nocna	Pomarańcza 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jabłko 1 szt.
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 1948.40 kcal; Białko ogółem: 64.09 g; Tłuszcz: 56.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 317.12 g; W tym cukry: 74.50 g; Błonnik pok.: 35.24 g; Sód: 2992.48 mg;	Wartość energetyczna: 2014.43 kcal; Białko ogółem: 79.88 g; Tłuszcz: 63.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 307.95 g; W tym cukry: 54.36 g; Błonnik pok.: 39.16 g; Sód: 2959.65 mg	; Wartość energetyczna: 1904.75 kcal; Białko ogółem: 63.97 g; Tłuszcz: 50.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 313.30 g; W tym cukry: 65.55 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sód: 2478.91 mg

Jadłospis 02.03. – 15.03.2026

Wydanie: **2**

Strona 14 z 16

15.03.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna
Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt. Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL,)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE,) Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL,)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt. Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL,)
II śniadanie		Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,)	
Obiad	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 140 g (GLU PSZ,) Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szyńka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szyńka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szyńka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,) Sałata zielona 20 g
Przekąska nocna	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2265.29 kcal; Białko ogółem: 127.72 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 338.38 g; W tym cukry: 81.76 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sód: 3091.97 mg;	; Wartość energetyczna: 2109.39 kcal; Białko ogółem: 134.14 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 259.53 g; W tym cukry: 43.39 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sód: 2893.78 mg	; Wartość energetyczna: 2114.89 kcal; Białko ogółem: 123.60 g; Tłuszcz: 53.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 299.64 g; W tym cukry: 83.53 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sód: 2351.49 mg;

Jadłospis 02.03. – 15.03.2026

Wydanie: **2**

Strona 15 z 16

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,

SKO - Skorupiaki i pochodne,

JAJ - Jaja i pochodne,

RYB - Ryby i pochodne,

OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,

SOJ - Soja i pochodne,

MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,

ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,

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,

MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,

GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,

GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,

GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Jadłospis 02.03. – 15.03.2026

Wydanie: **2**

Strona 16 z 16

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sód - Sód,

Sól - Sól,

Potas - Potas,

Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,

Ener z B. - % energii z białka,

Ener. z T. - % energii z tłuszczu,

Ener z W. - % energii z węglowodanów,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW