

Jadłospis 16.03.2026 – 29.03..2026r.

Wydanie: **2**

Strona 1 z 16

16.03.2026	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) 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 fasoli* 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Ogórek kiszony 50 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasztet z fasoli* 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) 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 Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,)	
Obiad	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt. Surówka z marchwi z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Surówka z marchwi z olejem 100 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt. Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Surówka z marchwi z olejem 100 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt. Kompot z czarnej porzeczki* 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,) Jajko gotowane kl. M 1 szt. (JAJ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Rzodkiew biała 50 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Jajko gotowane kl. M 1 szt. (JAJ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt. (GLU PSZ,)	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,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Sałata lodowa 20 g
Przekąska nocna	Pomarańcza 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jabłko pieczone 1szt.
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2170.85 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz: 57.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 351.42 g; W tym cukry: 90.17 g; Błonnik pok.: 36.23 g; Sód: 2298.53 mg;	Wartość energetyczna: 2000.49 kcal; Białko ogółem: 78.79 g; Tłuszcz: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 308.44 g; W tym cukry: 58.75 g; Błonnik pok.: 41.70 g; Sód: 2362.06 mg;	; Wartość energetyczna: 2019.81 kcal; Białko ogółem: 75.39 g; Tłuszcz: 53.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 321.02 g; W tym cukry: 79.80 g; Błonnik pok.: 20.86 g; Sód: 2162.30 mg;

Jadłospis 16.03. – 29.03.2026

Wydanie: **2**

Strona 2 z 16

17.03.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt. Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Sałata zielona 20 g	, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt. Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,)	
Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynga wieprzowa pieczona 200 g Sos meksykański z fasolą 50 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty białej z olejem drobno tartą 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynga wieprzowa pieczona 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty białej z olejem drobno tartą 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynga wieprzowa pieczona 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
II 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,) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt.	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszena 50g 1 szt. (GLU PSZ,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Pomidor 50 g
Przekąska nocna	Banan 1szt.	Jabłko 1 szt.	Banan 1szt.
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2200.28 kcal; Białko ogółem: 122.40 g; Tłuszcz: 46.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 341.07 g; W tym cukry: 111.05 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sód: 2214.88 mg;	Wartość energetyczna: 2094.91 kcal; Białko ogółem: 133.26 g; Tłuszcz: 59.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 279.43 g; W tym cukry: 47.86 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sód: 2413.18 mg;	Wartość energetyczna: 2232.52 kcal; Białko ogółem: 123.46 g; Tłuszcz: 47.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 341.53 g; W tym cukry: 104.48 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sód: 2050.75 mg;

Jadłospis 16.03. – 29.03..2026

Wydanie: **2**

Strona 3 z 16

18.03.2026	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Pomidor 50 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. J Pomidor 50 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT,
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,	
Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z marchwi drobno tarta 100 g (MLE,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi drobno tarta 100 g (MLE,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z marchwi drobno tarta 100 g (MLE,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Paprykarz ryбно (łosoś)-warzywny* 80 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 50 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Paprykarz ryбно (łosoś)-warzywny* 80 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Paprykarz ryбно (łosoś)-warzywny* 80 g (RYB, SEL,) Sałata zielona 20 g
Przekąska nocna	Jabłko 1 szt.	Jabłko szt.	Jabłko pieczone 1szt.
Wartość Energetyczna	; Wartość energetyczna: 2013.21 kcal; Białko ogółem: 79.85 g; Tłuszcz: 48.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 334.67 g; W tym cukry: 67.08 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sód: 3205.46 mg	Wartość energetyczna: 1713.75 kcal; Białko ogółem: 77.22 g; Tłuszcz: 48.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 265.73 g; W tym cukry: 36.23 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sód: 2763.77 mg;	Wartość energetyczna: 1952.53 kcal; Białko ogółem: 79.28 g; Tłuszcz: 49.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 312.20 g; W tym cukry: 65.85 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sód: 2366.04 mg;

Jadłospis 16.03.– 29.03.2026

Wydanie: **2**

Strona 4 z 16

19.03.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) 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 Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ,) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt.	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,)	, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
II śniadanie		Masło extra 82% 5 g (MLE,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Jajko gotowane kl. M 1 szt. (JAJ,)	
Obiad	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Fasolka po bretońsku 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE,) Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE,) Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (GLU PSZ, MLE,) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot z aronii* 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,) Ser żółty 50 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszena 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Pomidor 50 g
Przekąska nocna	Mandarynka 1 szt.	Mandarynka 1 szt.	Jabłko pieczone 1szt.
Wartość Energetyczna	; Wartość energetyczna: 2230.84 kcal; Białko ogółem: 88.28 g; Tłuszcz: 77.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 318.54 g; W tym cukry: 57.90 g; Błonnik pok.: 39.59 g; Sód: 3858.24 mg;	Wartość energetyczna: 1978.91 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Tłuszcz: 71.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.16 g; Węglowodany ogółem: 266.99 g; W tym cukry: 36.24 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sód: 2637.08 mg;	Wartość energetyczna: 1895.84 kcal; Białko ogółem: 78.63 g; Tłuszcz: 54.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 287.60 g; W tym cukry: 62.38 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sód: 2152.87 mg;

Jadłospis 16.03. – 29.03.2026

Wydanie: **2**

Strona 5 z 16

20.03.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt. Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE,) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt.	Bułka graham-pszenna 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 Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Jabłko 1 szt.	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE,) Dżem 25 g 2 szt. Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	
Obiad	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL,)	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL,)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 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 Cukier 5g (saszetka) 2 szt.	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt. (GLU PSZ,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Przekąska nocna	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko pieczone 1szt.
Wartość Energetyczna	; Wartość energetyczna: 2173.70 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz: 69.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 317.38 g; W tym cukry: 86.27 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sód: 2344.32 mg;	Wartość energetyczna: 1910.82 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 256.56 g; W tym cukry: 35.71 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sód: 2517.35 mg	Wartość energetyczna: 2180.20 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz: 65.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 320.02 g; W tym cukry: 81.31 g; Błonnik pok.: 20.35 g; Sód: 1969.81 mg;

Jadłospis 16.03. – 29.03.2026

Wydanie: **2**

Strona 6 z 16

21.03.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadanej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆCZ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadanej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆCZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. . Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadanej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Sałata zielona 20 g
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,	
Obiad	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL,) Kopytka ziemniaczane * 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 100 g (MLE,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 100 g (MLE,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL,) Kopytka ziemniaczane * 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,) Surówka z marchwi i jabłka drobno tarta 100 g (MLE,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Rządki białe 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt.	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Rządki białe 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szyntka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Pomidor 50 g
Przekąska nocna	Pomarańcza 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Banan 1 szt.
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 1902.05 kcal; Białko ogółem: 76.45 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 286.18 g; W tym cukry: 63.89 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sód: 2296.28 mg;	Wartość energetyczna: 2014.49 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 288.45 g; W tym cukry: 46.24 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sód: 2729.86 mg;	Wartość energetyczna: 1913.50 kcal; Białko ogółem: 75.88 g; Tłuszcz: 56.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 285.72 g; W tym cukry: 81.32 g; Błonnik pok.: 16.73 g; Sód: 2502.75 mg;

Jadłospis 16.03. – 29.03.2026

Wydanie: **2**

Strona 7 z 16

22.03.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Ser żółty 50 g (MLE,) Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszena 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE Ser żółty 50 g (MLE,) Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL,) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE,)
II śniadanie		Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,)	
Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 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,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Pomidor 50 g	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,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 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,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt.
Przekąska nocna	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko pieczone 1szt.
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2279.49 kcal; Białko ogółem: 115.78 g; Tłuszcz: 92.73 g; Kw. tł. nasy.: 36.35 g; Węglowodany ogółem: 268.59 g; W tym cukry: 60.74 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sód: 3086.50 mg;	Wartość energetyczna: 2304.78 kcal; Białko ogółem: 127.36 g; Tłuszcz: 95.82 g; Kw. tł. nasy.: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 260.32 g; W tym cukry: 42.40 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sód: 3325.20 mg	Wartość energetyczna: 2191.21 kcal; Białko ogółem: 113.41 g; Tłuszcz: 77.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 275.16 g; W tym cukry: 64.59 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sód: 2359.54 mg;

Jadłospis 16.03. – 29.03.2026

Wydanie: **2**

Strona 8 z 16

23.03.2026r.	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,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Miód (25g) 2 szt. Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt.	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 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,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Miód (25g) 2 szt. Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
II śniadanie		Jabłko 1 szt.	
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (SOJ, SEL,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Kompot z aronii* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (SOJ, SEL,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Kompot z aronii* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z warzywami i tofu* 300 g (SOJ, SEL,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Kompot z aronii* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Papryka świeża 50 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Przekąska nocna	Mandarynka 1 szt.	Mandarynka 1 szt.	Jabłko pieczone 1szt.
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 1854.58 kcal; Białko ogółem: 58.40 g; Tłuszcz: 50.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 309.00 g; W tym cukry: 96.72 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sód: 2719.82 mg;	Wartość energetyczna: 1662.28 kcal; Białko ogółem: 61.54 g; Tłuszcz: 51.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 261.03 g; W tym cukry: 53.11 g; Błonnik pok.: 34.80 g; Sód: 2559.12 mg;	Wartość energetyczna: 1941.65 kcal; Białko ogółem: 60.53 g; Tłuszcz: 52.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 321.26 g; W tym cukry: 99.40 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sód: 2204.81 mg;

Jadłospis 16.03. – 29.03.2026

Wydanie: **2**

Strona 9 z 16

24.03.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna
Śniadanie	Makaron 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,) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g (RYB, SEL,) Sałata zielona 20 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,) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g (RYB, SEL,) Sałata zielona 20 g	Makaron 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,) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g (RYB, SEL,) Sałata zielona 20 g
II śniadanie		Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,)	
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 100 g (MLE,) Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki drobno tarta 100 g (MLE,) Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Marchew gotowana z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Pomidor 50 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 50 g	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,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt.
Przekąska nocna	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko pieczone 1szt.
Wartość Energetyczna	; Wartość energetyczna: 2229.33 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 63.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 337.88 g; W tym cukry: 61.70 g; Błonnik pok.: 36.45 g; Sód: 2584.07 mg;	Wartość energetyczna: 1943.88 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 61.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 283.29 g; W tym cukry: 33.35 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sód: 2466.75 mg;	Wartość energetyczna: 2194.79 kcal; Białko ogółem: 92.89 g; Tłuszcz: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 329.42 g; W tym cukry: 63.92 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sód: 2467.61 mg;

Jadłospis 16.03. – 29.03.2026

Wydanie: **2**

Strona 10 z 16

25.03.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt. Serek homo. naturalny 50 g (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-pszenna 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (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,) Dżem 25 g 2 szt. Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt.
II śniadanie		Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,)	
Obiad	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ,) Sos brokułowy 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ,) Sos brokułowy 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ,) Sos brokułowy 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Dynia z wody z ziołami 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kolacja	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,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Rzodkiew biała 50 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g	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 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: 2236.35 kcal; Białko ogółem: 114.36 g; Tłuszcz: 55.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 337.86 g; W tym cukry: 103.58 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sód: 3049.36 mg	Wartość energetyczna: 1855.79 kcal; Białko ogółem: 112.33 g; Tłuszcz: 55.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 247.84 g; W tym cukry: 28.80 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sód: 3249.46 mg;	Wartość energetyczna: 2273.78 kcal; Białko ogółem: 116.54 g; Tłuszcz: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 343.09 g; W tym cukry: 103.43 g; Błonnik pok.: 20.72 g; Sód: 2336.67 mg;

Jadłospis 16.03. – 29.03.2026

Wydanie: **2**

Strona 1 z 16

26.03.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl. M 1 szt. (JAJ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt.	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) 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 Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt.	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl. M 1 szt. (JAJ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II śniadanie		Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,	
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos miesno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Surowka wielowarzywna z olejem drobno tarta 100 g (SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Sos miesno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Surowka wielowarzywna z olejem drobno tarta 100 g (SEL,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos miesno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt.	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt.
Przekąska nocna	Pomarańcza 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jabłko pieczone 1szt.
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 1939.47 kcal; Białko ogółem: 72.95 g; Tłuszcz: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 306.60 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sód: 2640.08 mg;	; Wartość energetyczna: 1966.07 kcal; Białko ogółem: 84.38 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 295.10 g; W tym cukry: 56.31 g; Błonnik pok.: 39.64 g; Sód: 2675.48 mg;	Wartość energetyczna: 1954.69 kcal; Białko ogółem: 73.70 g; Tłuszcz: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 302.50 g; W tym cukry: 58.51 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sód: 2322.13 mg

Jadłospis 16.03. – 29.03.2026

 Wydanie: **2**

Strona 12 z 16

27.03.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt. Twarożek 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2szt.	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt. (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 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,) Dżem 25 g 2 szt. Twarożek 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt.
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,	
Obiad	Ryżowa* 350 ml (MLE, SEL,) Ryba smażona (Morszczuk) 200 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryżowa* 350 ml (MLE, SEL,) Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g (RYB,) Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (MLE, SEL,) Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL,) Marchew gotowana z olejem 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,) Ogórek kiszony 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,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 jaj 80 g (JAJ, MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt.
Przekąska nocna	Mandarynka 1 szt.	Mandarynka 1 szt.	Jabłko pieczone 1szt.
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2520.02 kcal; Białko ogółem: 125.00 g; Tłuszcz: 84.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 331.55 g; W tym cukry: 78.60 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sód: 2934.83 mg	Wartość energetyczna: 1826.81 kcal; Białko ogółem: 124.83 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 232.69 g; W tym cukry: 26.65 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sód: 3026.59 mg	Wartość energetyczna: 2215.09 kcal; Białko ogółem: 128.65 g; Tłuszcz: 53.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 317.21 g; W tym cukry: 86.19 g; Błonnik pok.: 20.63 g; Sód: 2180.21 mg

Jadłospis 16.03. – 29.03.2026

Wydanie: **2**

Strona 13 z 16

28.03.2026r.	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,) Chleb Graham 50 g (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-pszenna 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 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Sałata zielona 20 g
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	
Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 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 extra 82% 10 g (MLE,) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Pomidor 50 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt. Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Pomidor 50 g
Przekąska nocna	Banan 1szt.	Jabłko 1 szt.	Banan 1szt.
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2108.97 kcal; Białko ogółem: 77.13 g; Tłuszcz: 71.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; Węglowodany ogółem: 317.57 g; W tym cukry: 86.08 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sód: 2328.81 mg;	Wartość energetyczna: 2045.47 kcal; Białko ogółem: 87.00 g; Tłuszcz: 77.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 280.91 g; W tym cukry: 44.85 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sód: 2315.31 mg;	; Wartość energetyczna: 1997.75 kcal; Białko ogółem: 70.76 g; Tłuszcz: 56.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 321.12 g; W tym cukry: 87.48 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sód: 2092.82 mg;

Jadłospis 16.03. – 29.03.2026

Wydanie: **2**

Strona 14 z 16

29.03.2026r.	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) 2szt. Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (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,) Filet zapiekany drobiowy 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,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Miód (25g) 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 makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Kapusta biała gotowana 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Kapusta biała gotowana 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* 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,) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) 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,) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g
Przekąska nocna	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko pieczone 1szt.
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2349.74 kcal; Białko ogółem: 138.02 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 357.01 g; W tym cukry: 98.31 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sód: 2904.60 mg;	; Wartość energetyczna: 2114.40 kcal; Białko ogółem: 143.63 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 261.45 g; W tym cukry: 41.20 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sód: 2700.60 mg;	; Wartość energetyczna: 2230.01 kcal; Białko ogółem: 132.13 g; Tłuszcz: 54.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 315.89 g; W tym cukry: 100.63 g; Błonnik pok.: 19.79 g; Sód: 2172.73 mg;

Jadłospis 16.03. – 29.03.2026

Wydanie: **2**

Strona 15 z 16

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenney,

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,

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,

Jadłospis 16.03. – 29.03.2026

Wydanie: **2**

Strona 16 z 16

Ener. z T. - % energii z tłuszczu,

Ener z W. - % energii z węglowodanów,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,