

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 23.02.2026, PONIEDZIAŁEK

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSILEK WIECZORNY</b>
Żywienie podstawowe (x3)(3):	↳	Pasztet z kurczaka, Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata	zupa biały barszcz 400ml, fasolka po bretońsku, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kompot	połudwica miodowa regionalna *(soj), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, pasta z ryby 40g *(gor, ryb, jaj, mle, siar), Sałata	Mus jabłkowy
	↳	Płatki jęczmienne *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Pasztet z kurczaka - 45g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g	Marchew - 30g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 2g, Ziemniaki, średnio - 290g, kielbasa zwyczajna *(gor, glu, sel) - 10g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Fasola biała, nasiona suche - 60g, Kielbasa zwyczajna *(gor, glu, sel) - 20g, Wieprzowina, łopatka - 80g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 5g, Cebula - 20g, Woda - 250ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 25g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, jogurt typ grecki *(mle) - 30ml, Makrela, wędzona *(ryb) - 20g, Cebula - 10g, Jaja gotowane *(jaj) - 25g, połędwica miodowa regionalna - 25g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 30g, Sałata - 10g	Mus jabłkowy - 100g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, soj - Soja, ryb - Ryby, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko, siar - Siarka i dwutlenek siarki

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2149,93 kCal
Witamina C	125,73 mg
Witamina B12	5,12 µg
Foliany	0,37 mg
Witamina B6	2,56 mg
Niacyna	19,67 mg
Witamina B2	2,09 mg
Witamina B1	1,90 mg
Witamina E	6,84 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,23 mg
Skrobia	189,00 mg
Sól	6355,26 mg
Mangan	5,87 mg
Miedź	1,67 mg
Cynk	13,27 mg
Żelazo	15,16 mg
Magnez	437,68 mg
Fosfor	1630,48 mg
Wapń	905,96 mg
Potas	4653,95 mg
Sód	1880,76 mg
Błonnik pokarmowy	34,25 g
Cukry proste	12,75 g
Węglowodany	311,67 g
Cholesterol	233,80 mg
Tłuszcze wielonienasycone	9,46 g
Tłuszcze jednonienasycone	17,97 g
Tłuszcze nienasycone	33,23 g
Tłuszcze nasycone	26,25 g
Tłuszcze	63,77 g
Białka	97,88 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 23.02.2026, PONIEDZIAŁEK

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSILEK WIECZORNY</b>
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Miód pszczeli *(Mió), Sałata, Schab biały *(soj)	zupa biały barszcz 400ml, kluski śląskie ze szpinakiem, surówka z marchewki tartej, Kompot	polędwica z majerankiem, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Banan
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Płatki jęczmienne *(glu) - 35g, Schab biały *(soj) - 1g, Chleb wiejski - 70g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Miód pszczeli - 25g, Sałata - 10g	kiełbasa zwyczajna *(gor, glu, sel) - 5g, Marchew - 170g, Seler korzeniowy *(sel) - 35g, Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 2g, Ziemniaki, średnio - 690g, Szpinak, mrożony - 45g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Skrobia ziemniaczana - 40g, Białko jaja kurzego - 100g, Olej rzepakowy - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml	Kawa zbożowa *(glu) - 10g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, polędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 50g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g	Banan - 150g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, soj - Soja, sel - Seler, Mió - Miód, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2277,03 kCal
Witamina C	196,54 mg
Witamina B12	2,30 µg
Foliany	0,51 mg
Witamina B6	3,86 mg
Niacyna	19,18 mg
Witamina B2	2,29 mg
Witamina B1	1,39 mg
Witamina E	10,83 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,74 mg
Skrobia	247,26 mg
Sól	5308,81 mg
Mangan	4,10 mg
Miedź	1,81 mg
Cynk	8,61 mg
Żelazo	12,72 mg
Magnez	464,73 mg
Fosfor	1362,83 mg
Wapń	915,46 mg
Potas	6469,25 mg
Sód	1437,48 mg
Błonnik pokarmowy	34,46 g
Cukry proste	27,38 g
Węglowodany	392,67 g
Cholesterol	71,60 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,80 g
Tłuszcze jednonienasycone	16,28 g
Tłuszcze nienasycone	34,89 g
Tłuszcze nasycone	18,49 g
Tłuszcze	58,55 g
Białka	78,05 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 23.02.2026, PONIEDZIAŁEK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	→	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, Schab biały *(soj)	kanapka z ogórkiem	zupa biały barszcz 400ml, fasolka po bretońsku, Chleb żytni razowy *(glu), Kompot	serek wiejski lekki *(mle)	połudwica miodowa regionalna *(soj), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, pasta z ryby 40g *(gor, ryb, jaj, mle, siar), Sałata	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)
	↻	Płatki jęczmienne *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Schab biały *(soj) - 1g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 70g, Sałata - 10g	Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 3g, Ogórek - 25g, Chleb żytni razowy *(glu) - 25g, Sałata - 2g	kielbasa zwyczajna *(gor, glu, sel) - 5g, Marchew - 25g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 2g, Ziemniaki, średnio - 290g, Fasola biała, nasiona suche - 80g, Kielbasa zwyczajna *(gor, glu, sel) - 10g, Wieprzowina, łopatka - 80g, Cebula - 20g, Olej rzepakowy - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Chleb żytni razowy - 40g	serek wiejski lekki - 140g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Cebula - 10g, Jaja gotowane *(jaj) - 25g, jogurt typ grecki *(mle) - 20ml, Makrela, wędzona *(ryb) - 25g, połędwica miodowa regionalna - 20g, Chleb żytni razowy - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 30g, Sałata - 10g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, soj - Soja, ryb - Ryby, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko, siar - Siarka i dwutlenek siarki

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2122,94 kCal
Witamina C	138,16 mg
Witamina B12	6,08 µg
Foliany	0,43 mg
Witamina B6	2,77 mg
Niacyna	19,66 mg
Witamina B2	2,27 mg
Witamina B1	1,98 mg
Witamina E	12,73 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,19 mg
Skrobia	160,72 mg
Sól	5907,80 mg
Mangan	7,14 mg
Miedź	1,76 mg
Cynk	14,55 mg
Żelazo	16,36 mg
Magnez	495,69 mg
Fosfor	1866,10 mg
Wapń	1122,75 mg
Potas	5103,45 mg
Sód	1800,16 mg
Błonnik pokarmowy	38,27 g
Cukry proste	14,63 g
Węglowodany	267,37 g
Cholesterol	237,63 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,93 g
Tłuszcze jednonienasycone	24,29 g
Tłuszcze nienasycone	39,52 g
Tłuszcze nasycone	26,56 g
Tłuszcze	73,77 g
Białka	117,22 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.02.2026, WTOREK

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSIŁEK WIECZORNY</b>
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	J	Kasza manna na mleku, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Mandarynki, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, twaróg z zieleniną	zupa szczawiowa 400ml *(glu, sel, mle), buraczki duszone, Kompot, kotlet mielony z szynki *(glu, jaj, mle), Ziemniaki gotowane	szynka gotowana wieprzowa *(gor, glu, sel), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Rzodkiewka, Sałata	Jogurt truskawkowy z owsianką *(glu, mle)
	G	Kasza manna *(glu) - 30g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 3g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Mandarynki - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 5g	Szczaw - 50g, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 30g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 50ml, Ziemniaki, średnio - 690g, Burak - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Cukier - 1g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Wieprzowina, szynka surowa - 100g, Jaja kurcze całe *(jaj) - 10g, Bułki pszenne zwykłe - 20g, Cebula - 20g, Olej rzepakowy - 10g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, szynka gotowana wieprzowa - 50g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Rzodkiewka - 40g, Sałata - 10g	Jogurt truskawkowy z owsianką *(mle, glu) - 180g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywnienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2333,38 kCal
Witamina C	195,11 mg
Witamina B12	3,84 µg
Foliany	0,53 mg
Witamina B6	3,57 mg
Niacyna	24,24 mg
Witamina B2	2,51 mg
Witamina B1	2,34 mg
Witamina E	10,75 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,69 mg
Skrobia	213,12 mg
Sól	4489,47 mg
Mangan	5,36 mg
Miedź	1,80 mg
Cynk	12,69 mg
Żelazo	15,25 mg
Magnez	445,97 mg
Fosfor	1684,88 mg
Wapń	1080,03 mg
Potas	6555,20 mg
Sód	1373,67 mg
Błonnik pokarmowy	34,71 g
Cukry proste	32,06 g
Węglowodany	349,96 g
Cholesterol	184,90 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,14 g
Tłuszcze jednonienasycone	22,05 g
Tłuszcze nienasycone	35,45 g
Tłuszcze nasycone	24,57 g
Tłuszcze	64,46 g
Białka	104,37 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.02.2026, WTOREK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	→	Kasza manna na mleku, Chleb wiejski *(glu), Jabłko, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle)	zupa zacierkowa, pulpet w sosie koperkowym, buraczki duszone, Kompot, Ziemniaki gotowane	połudwica miodowa regionalna *(soj), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Sok jabłkowy
	↻	Kasza manna *(glu) - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Chleb wiejski - 75g, Jabłko - 150g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 70g	Marchew - 120g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Pietruszka, korzeń - 60g, Pietruszka, liście - 2g, Koper ogrodowy - 17g, Ziemniaki, średnio - 400g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 50g, Jaja kurze całe *(jaj) - 20g, Wieprzowina, łopatka - 150g, Bułka czerstwa *(glu) - 30g, Cukier - 1g, Burak - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, połędwica miodowa regionalna - 50g, Chleb wiejski - 50g, Jaja gotowane - 55g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Sok jabłkowy - 300g

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2354,88 kCal
Witamina C	182,25 mg
Witamina B12	4,83 µg
Foliany	0,63 mg
Witamina B6	3,11 mg
Niacyna	24,21 mg
Witamina B2	2,76 mg
Witamina B1	2,20 mg
Witamina E	10,36 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,89 mg
Skrobia	179,10 mg
Sól	4737,15 mg
Mangan	3,95 mg
Miedź	1,73 mg
Cynk	14,66 mg
Żelazo	16,58 mg
Magnez	391,21 mg
Fosfor	1685,90 mg
Wapń	1066,30 mg
Potas	6252,34 mg
Sód	1309,38 mg
Błonnik pokarmowy	32,44 g
Cukry proste	45,42 g
Węglowodany	344,46 g
Cholesterol	445,00 mg
Tłuszcze wielonienasycone	9,99 g
Tłuszcze jednonienasycone	22,10 g
Tłuszcze nienasycone	33,84 g
Tłuszcze nasycone	26,09 g
Tłuszcze	65,04 g
Białka	113,80 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.02.2026, WTOREK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	→	zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Ogórek, Sałata, twaróg z zieleniną	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)	zupa zacierkowa, pulpet w sosie koperkowym, Kompot, surówka z kapusty białej, Ziemniaki, gotowane w wodzie	kanapka z wędliną	południca miodowa regionalna *(soj), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	serek wiejski lekki *(mle)
	↺	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Marchew - 30g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 15g, Ziemniaki, średnio - 150g, Woda - 300ml, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 90g, Koper ogrodowy - 2g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Ogórek - 60g, Sałata - 10g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g	Marchew - 90g, Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 2g, Koper ogrodowy - 9g, Ziemniaki, średnio - 290g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 45g, Jaja kurze całe *(jaj) - 15g, Wieprzowina, łopatką - 90g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Kapusta biała - 60g, Olej rzepakowy - 2g, Cebula - 15g, Kukurydza, konserwowa - 5g, Ziemniaki, gotowane w wodzie - 200g	Chleb żytni razowy *(glu) - 25g, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Sałata - 2g, Szynka kanapkowa - 20g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, południca miodowa regionalna - 25g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Jaja gotowane - 50g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g	serek wiejski lekki - 150g

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2168,68 kCal
Witamina C	213,01 mg
Witamina B12	4,01 µg
Foliany	0,53 mg
Witamina B6	3,28 mg
Niacyna	22,58 mg
Witamina B2	2,52 mg
Witamina B1	1,99 mg
Witamina E	10,57 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,81 mg
Skrobia	212,54 mg
Sól	4859,94 mg
Mangan	6,42 mg
Miedź	1,93 mg
Cynk	14,48 mg
Żelazo	14,85 mg
Magnez	442,30 mg
Fosfor	1802,11 mg
Wapń	938,03 mg
Potas	5991,79 mg
Sód	1631,83 mg
Błonnik pokarmowy	36,43 g
Cukry proste	20,00 g
Węglowodany	321,76 g
Cholesterol	354,25 mg
Tłuszcze wielonienasycone	8,80 g
Tłuszcze jednonienasycone	17,26 g
Tłuszcze nienasycone	26,83 g
Tłuszcze nasycone	21,76 g
Tłuszcze	53,59 g
Białka	117,61 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 25.02.2026, ŚRODA

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSIŁEK WIECZORNY</b>
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	J	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Makrela, wędzona *(ryb), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, Ser, gouda tłusty *(mle)	Pulpet drobiowy w sosie, marchew duszona z groszkiem, Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana *(glu), Kompot, zupa kalafiorowa *(glu, mle)	mielonka tyrolska *(glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Miód pszczeli *(Mió), Sałata	Sok pomarańczowy, z witaminami
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Płatki owsiane - 20g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Makrela, wędzona - 35g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, Ser, gouda tłusty - 20g	Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 180g, Bułka czerstwa *(glu) - 25g, Pietruszka, korzeń - 45g, Marchew - 165g, Koper ogrodowy - 4g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 35g, Groszek zielony - 5g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 1g, Woda - 500ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Kalafior, mrożony - 30g, Ziemniaki, średnio - 200g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana - 140g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, mielonka tyrolska - 25g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Miód pszczeli - 25g, Sałata - 10g	Sok pomarańczowy, z witaminami - 330g

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, ryb - Ryby, sel - Seler, Mió - Miód, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywnienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2269,44 kCal
Witamina C	257,53 mg
Witamina B12	7,21 µg
Foliany	0,54 mg
Witamina B6	3,87 mg
Niacyna	20,83 mg
Witamina B2	2,22 mg
Witamina B1	1,48 mg
Witamina E	9,97 mg
Witamina D	0,01 mg
Witamina A	3,43 mg
Skrobia	172,23 mg
Sól	5523,62 mg
Mangan	5,26 mg
Miedź	1,64 mg
Cynk	11,44 mg
Żelazo	13,04 mg
Magnez	416,11 mg
Fosfor	1761,47 mg
Wapń	1052,56 mg
Potas	4957,29 mg
Sód	1898,30 mg
Błonnik pokarmowy	29,87 g
Cukry proste	28,33 g
Węglowodany	323,75 g
Cholesterol	260,20 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,43 g
Tłuszcze jednonienasycone	22,13 g
Tłuszcze nienasycone	38,94 g
Tłuszcze nasycone	26,62 g
Tłuszcze	71,29 g
Białka	97,93 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 25.02.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Pomidor, Sałata	kurczak w sosie, fasolka szparagowa gotowana, Kasza jęczmienna, perłowa *(glu), Kompot, zupa kalafiorowa *(glu, mle)	margaryna Lactima 10g, szynka gotowana wieprzowa *(gor, glu, sel), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Dżem truskawkowy, niskosłodzony, Sałata	Banan
	G	Płatki owsiane - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Chleb wiejski - 100g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Pomidor - 80g, Sałata - 10g	Pietruszka, korzeń - 55g, Pietruszka, liście - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Noga (udo) kurczaka - 180g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Marchew - 70g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Fasola szparagowa - 120g, Woda - 500ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Koper ogrodowy - 2g, Kalafior, mrożony - 80g, Ziemniaki, średnio - 290g, Kasza jęczmienna, perłowa - 60g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, margaryna Lactima 10g - 5g, szynka gotowana wieprzowa - 30g, Chleb wiejski - 75g, Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 25g, Sałata - 10g	Banan - 100g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2208,11 kCal
Witamina C	203,46 mg
Witamina B12	2,91 µg
Foliany	0,53 mg
Witamina B6	3,26 mg
Niacyna	20,72 mg
Witamina B2	2,26 mg
Witamina B1	1,55 mg
Witamina E	9,48 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,87 mg
Skrobia	203,39 mg
Sól	4931,61 mg
Mangan	5,12 mg
Miedź	1,78 mg
Cynk	10,91 mg
Żelazo	13,73 mg
Magnez	437,28 mg
Fosfor	1658,77 mg
Wapń	959,33 mg
Potas	5309,92 mg
Sód	1279,09 mg
Błonnik pokarmowy	33,47 g
Cukry proste	27,67 g
Węglowodany	321,16 g
Cholesterol	227,00 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,02 g
Tłuszcze jednonienasycone	22,31 g
Tłuszcze nienasycone	35,98 g
Tłuszcze nasycone	24,52 g
Tłuszcze	66,39 g
Białka	98,01 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 25.02.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x5)(5):	~	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata	kanapka z pomidorem	kurczak w sosie, fasolka szparagowa gotowana, Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana *(glu), Kompot, zupa kalafiorowa *(glu, mle)	Jabłko	szynka gotowana wieprzowa *(gor, glu, sel), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata	SKYR naturalny *(mle)
	G	Płatki owsiane - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, polędwica sopocka wieprzowa - 45g, Sałata - 10g	Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Pomidor - 30g, margaryna Lactima 10g - 5g, Sałata - 5g	Pietruszka, liście - 2g, Olej rzepakowy - 5g, Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 220g, Pietruszka, korzeń - 35g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Fasola szparagowa - 120g, Woda - 500ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Kalafior, mrożony - 40g, Ziemniaki, średnio - 290g, Marchew - 20g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Koper ogrodowy - 2g, Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana - 150g	Jabłko - 80g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, szynka gotowana wieprzowa - 45g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g	SKYR naturalny *(mle) - 140g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x5)(5):
Kalorie	2216,59 kCal
Witamina C	206,52 mg
Witamina B12	3,04 µg
Foliany	0,45 mg
Witamina B6	2,96 mg
Niacyna	19,88 mg
Witamina B2	2,23 mg
Witamina B1	1,40 mg
Witamina E	10,69 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,27 mg
Skrobia	194,12 mg
Sól	5493,58 mg
Mangan	6,95 mg
Miedź	1,80 mg
Cynk	12,98 mg
Żelazo	14,19 mg
Magnez	441,16 mg
Fosfor	1813,95 mg
Wapń	1050,14 mg
Potas	4914,07 mg
Sód	1421,72 mg
Błonnik pokarmowy	33,70 g
Cukry proste	23,55 g
Węglowodany	297,12 g
Cholesterol	255,00 mg
Tłuszcze wielonienasycone	15,06 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,27 g
Tłuszcze nienasycone	36,92 g
Tłuszcze nasycone	23,87 g
Tłuszcze	66,95 g
Białka	122,73 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 26.02.2026, CZWARTEK

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSIŁEK WIECZORNY</b>
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	↳	zupa mleczna z ryżem 300ml, Buraki, gotowane w wodzie, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, pieczeń chlebowa w przyprawach, Sałata	zupa pomidorowa z makaronem 400ml, sznycel drobiowy 100g, surówka z warzyw mieszanych, Kompot, Ziemniaki gotowane	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Mielonka (Luncheon meat), Papryka czerwona, Sałata	Napój mleczny jogurtowy
	↳	Ryż biały - 35g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Pieczeń chlebowa w przyprawach - 60g, Buraki, gotowane w wodzie - 50g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Koncentrat pomidorowy, 30% - 30g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Marchew - 100g, Pietruszka, korzeń - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 75g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Woda - 500ml, Pietruszka, liście - 2g, Bułka tarta *(glu) - 20g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Olej rzepakowy - 17g, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100g, Kapusta biała - 90g, Cebula - 10g, Por - 10g, Koper ogrodowy - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ziemniaki, średnio - 350g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Mielonka (Luncheon meat) - 50g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g	Napój mleczny jogurtowy - 330g

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2317,18 kCal
Witamina C	210,27 mg
Witamina B12	4,17 µg
Foliany	0,42 mg
Witamina B6	3,35 mg
Niacyna	28,35 mg
Witamina B2	2,53 mg
Witamina B1	1,51 mg
Witamina E	15,57 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,57 mg
Skrobia	193,77 mg
Sól	5962,66 mg
Mangan	5,01 mg
Miedź	1,56 mg
Cynk	11,86 mg
Żelazo	12,21 mg
Magnez	431,03 mg
Fosfor	1875,63 mg
Wapń	1415,21 mg
Potas	5622,05 mg
Sód	1926,88 mg
Błonnik pokarmowy	32,35 g
Cukry proste	18,65 g
Węglowodany	330,35 g
Cholesterol	202,30 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,47 g
Tłuszcze jednonienasycone	24,79 g
Tłuszcze nienasycone	38,27 g
Tłuszcze nasycone	23,74 g
Tłuszcze	72,03 g
Białka	101,92 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 26.02.2026, CZWARTEK

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSILEK WIECZORNY</b>
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	~	szynka z kotła, zupa mleczna z ryżem 300ml, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Buraki, gotowane w wodzie, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	zupa pomidorowa z makaronem 400ml, schab w sosie własnym, marchewka gotowana, Kompot, Ziemniaki gotowane	margaryna Lactima 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Pomidor, Sałata, szynka konserwowa wieprzowa *(gor, glu, sel)	Mandarynki
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Ryż biały - 35g, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 100ml, szynka z kotła - 50g, Buraki, gotowane w wodzie - 50g, Chleb wiejski - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Pietruszka, korzeń - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 25g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Woda - 500ml, Pietruszka, liście - 15g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 10g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 35g, Marchew - 250g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 130g, Olej rzepakowy - 5g, Margaryna miękka, 50% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ziemniaki, średnio - 400g	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 220ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, margaryna Lactima 10g - 10g, Chleb wiejski - 100g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, szynka konserwowa wieprzowa - 50g	Mandarynki - 80g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2121,00 kCal
Witamina C	174,66 mg
Witamina B12	3,39 µg
Foliany	0,44 mg
Witamina B6	3,33 mg
Niacyna	25,38 mg
Witamina B2	2,01 mg
Witamina B1	2,42 mg
Witamina E	10,06 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	4,81 mg
Skrobia	218,87 mg
Sól	6369,00 mg
Mangan	3,83 mg
Miedź	1,57 mg
Cynk	10,28 mg
Żelazo	12,63 mg
Magnez	366,60 mg
Fosfor	1503,50 mg
Wapń	1027,90 mg
Potas	5285,40 mg
Sód	1405,55 mg
Błonnik pokarmowy	32,60 g
Cukry proste	19,97 g
Węglowodany	327,14 g
Cholesterol	119,30 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,65 g
Tłuszcze jednonienasycone	15,95 g
Tłuszcze nienasycone	28,75 g
Tłuszcze nasycone	20,16 g
Tłuszcze	51,91 g
Białka	103,17 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 26.02.2026, CZWARTEK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	J	szynka z kotła, zupa mleczna z ryżem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	serek wiejski lekki *(mle)	zupa pomidorowa z makaronem 400ml, schab w sosie własnym, surówka z warzyw mieszanych, Kompot, Ziemniaki gotowane	kanapka z wędliną	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata, szynka konserwowa wieprzowa *(gor, glu, sel)	Jabłko
	G	Ryż biały - 35g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, szynka z kotła - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 70g, Sałata - 10g	serek wiejski lekki - 150g	Śmietana, 12% tłuszczu - 10g, Pietruszka, korzeń - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 30g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Woda - 500ml, Pietruszka, liście - 2g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 5g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 35g, Marchew - 60g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 120g, Olej rzepakowy - 15g, Kapusta biała - 90g, Cebula - 10g, Por - 5g, Koper ogrodowy - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ziemniaki, średnio - 400g	Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Sałata - 2g, Szynka kanapkowa - 20g, Chleb żytni razowy *(glu) - 30g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g, szynka konserwowa wieprzowa - 50g	Jabłko - 80g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2254,20 kCal
Witamina C	220,44 mg
Witamina B12	2,94 µg
Foliany	0,39 mg
Witamina B6	3,20 mg
Niacyna	25,35 mg
Witamina B2	1,84 mg
Witamina B1	2,24 mg
Witamina E	17,01 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,80 mg
Skrobia	206,48 mg
Sól	6814,01 mg
Mangan	6,70 mg
Miedź	1,59 mg
Cynk	11,95 mg
Żelazo	12,91 mg
Magnez	395,41 mg
Fosfor	1557,25 mg
Wapń	865,09 mg
Potas	5105,28 mg
Sód	1541,91 mg
Błonnik pokarmowy	35,04 g
Cukry proste	25,14 g
Węglowodany	313,19 g
Cholesterol	126,35 mg
Tłuszcze wielonienasycone	14,54 g
Tłuszcze jednonienasycone	23,50 g
Tłuszcze nienasycone	40,19 g
Tłuszcze nasycone	22,71 g
Tłuszcze	68,00 g
Białka	114,71 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 27.02.2026, PIĄTEK

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSILEK WIECZORNY</b>
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	J	Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Banan, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle)	zupa grysikowa 400ml, Kompot, surówka z kapusty pekińskiej, śledź z cebulą, Ziemniaki gotowane	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy *(mle)
	G	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Woda - 100ml, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 280ml, Banan - 120g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 70g	Kasza manna *(glu) - 25g, Ziemniaki, średnio - 540g, Marchew - 80g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 3g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Kapusta pekińska - 70g, Papryka czerwona - 45g, Kukurydza, konserwowa - 15g, Cukier - 1g, Olej rzepakowy - 15g, Cebula - 50g, Koper ogrodowy - 18g, Jabłko - 50g, Śledź marynowany - 60g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 150ml, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Jaja gotowane - 100g, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy - 150g

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywnienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2367,20 kCal
Witamina C	240,96 mg
Witamina B12	7,86 µg
Foliany	0,53 mg
Witamina B6	3,77 mg
Niacyna	18,54 mg
Witamina B2	3,09 mg
Witamina B1	1,40 mg
Witamina E	14,12 mg
Witamina D	0,01 mg
Witamina A	2,59 mg
Skrobia	193,81 mg
Sól	4999,51 mg
Mangan	5,00 mg
Miedź	1,79 mg
Cynk	12,67 mg
Żelazo	13,74 mg
Magnez	424,49 mg
Fosfor	1934,05 mg
Wapń	997,17 mg
Potas	5862,05 mg
Sód	1997,79 mg
Błonnik pokarmowy	33,73 g
Cukry proste	29,00 g
Węglowodany	334,81 g
Cholesterol	522,35 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,24 g
Tłuszcze jednonienasycone	29,26 g
Tłuszcze nienasycone	42,50 g
Tłuszcze nasycone	24,30 g
Tłuszcze	73,11 g
Białka	109,42 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 27.02.2026, PIĄTEK

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSILEK WIECZORNY</b>
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Chleb wiejski *(glu), Dżem truskawkowy, niskosłodzony, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, twaróg z zielenią	zupa grysikowa 400ml, Zraz rybno-ryżowy, Kompot, warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane	margaryna Lactima 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, pasta z jaj, Chleb wiejski *(glu), Pomidor, Sałata	Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Woda - 100ml, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 60g, Koper ogrodowy - 2g, Chleb wiejski - 75g, Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 25g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Sałata - 10g	Kasza manna *(glu) - 25g, Ziemniaki, średnio - 690g, Marchew - 110g, Seler korzeniowy *(sel) - 30g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 3g, miruna ryba - 90g, Ryż biały - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, mieszanka warzywna - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Jaja kurze całe *(jaj) - 100g, Koper ogrodowy - 2g, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) - 50g, margaryna Lactima 10g - 5g, Chleb wiejski - 75g, Pomidor - 120g, Sałata - 10g	Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu - 150g

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2305,24 kCal
Witamina C	176,72 mg
Witamina B12	5,18 µg
Foliany	0,51 mg
Witamina B6	3,41 mg
Niacyna	18,69 mg
Witamina B2	2,87 mg
Witamina B1	1,51 mg
Witamina E	7,44 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,12 mg
Skrobia	243,88 mg
Sól	3315,86 mg
Mangan	3,65 mg
Miedź	1,73 mg
Cynk	11,40 mg
Żelazo	12,72 mg
Magnez	404,58 mg
Fosfor	1905,16 mg
Wapń	1178,00 mg
Potas	6327,04 mg
Sód	1376,35 mg
Błonnik pokarmowy	34,44 g
Cukry proste	24,50 g
Węglowodany	361,66 g
Cholesterol	520,20 mg
Tłuszcze wielonienasycone	8,33 g
Tłuszcze jednonienasycone	17,73 g
Tłuszcze nienasycone	26,42 g
Tłuszcze nasycone	23,34 g
Tłuszcze	54,34 g
Białka	103,59 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 27.02.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	7	Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle), Szczypiorek	Sok pomidorowy	zupa grysikowa 400ml, Zraz rybno-ryżowy, surówka z kapusty pekińskiej, Ziemniaki gotowane	kanapka z rzodkiewką	margaryna Lactima 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Ogórek, Sałata	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)
	8	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 25g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Woda - 100ml, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 70g, Szczypiorek - 10g	Sok pomidorowy - 230g	Kasza manna *(glu) - 25g, Ziemniaki, średnio - 590g, Marchew - 90g, Seler korzeniowy *(sel) - 10g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 3g, miruna ryba - 90g, Ryż biały - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Cebula - 15g, Koper ogrodowy - 3g, Kapusta pekińska - 70g, Papryka czerwona - 15g, Olej rzepakowy - 5g	Sałata - 2g, Chleb żytni razowy *(glu) - 25g, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Rzodkiewka - 30g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, margaryna Lactima 10g - 5g, Chleb wiejski - 30g, Chleb żytni razowy - 50g, Jaja gotowane - 100g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2156,68 kCal
Witamina C	202,13 mg
Witamina B12	4,71 µg
Foliany	0,53 mg
Witamina B6	3,45 mg
Niacyna	17,49 mg
Witamina B2	2,73 mg
Witamina B1	1,46 mg
Witamina E	12,13 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,02 mg
Skrobia	225,52 mg
Sól	4790,48 mg
Mangan	6,18 mg
Miedź	1,84 mg
Cynk	13,43 mg
Żelazo	14,23 mg
Magnez	441,52 mg
Fosfor	1991,62 mg
Wapń	1146,54 mg
Potas	6204,06 mg
Sód	1965,46 mg
Błonnik pokarmowy	33,70 g
Cukry proste	15,10 g
Węglowodany	325,97 g
Cholesterol	514,55 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,28 g
Tłuszcze jednonienasycone	20,30 g
Tłuszcze nienasycone	31,58 g
Tłuszcze nasycone	21,61 g
Tłuszcze	57,96 g
Białka	98,75 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 28.02.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	J	kielbasa żywiecka, zupa mleczna z makaronem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata, Ser topiony, edamski	babka ziemniaczana, Kompot, surówka z kapusty czerwonej, zupa koperkowa	Baleron wieprzowy, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	Mandarynki
	G	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 300ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, kielbasa żywiecka - 40g, Chleb wiejski - 30g, Chleb żytni razowy - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g, Ser topiony, edamski - 17g	kielbasa podwawelska *(gor, glu) - 35g, Jaja kurze całe *(jaj) - 50g, Olej rzepakowy - 10g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 70ml, Ziemniaki, wczesne - 400g, Cebula - 60g, Skrobia ziemniaczana - 30g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 35g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 550ml, Kapusta czerwona - 110g, Cukier - 5g, Jabłko - 70g, ocet - 2g, Koper ogrodowy - 15g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g, Ziemniaki, średnio - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Baleron wieprzowy - 40g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony - 25g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 1g	Mandarynki - 80g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywnienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2297,42 kCal
Witamina C	223,28 mg
Witamina B12	3,65 µg
Foliany	0,43 mg
Witamina B6	2,79 mg
Niacyna	15,32 mg
Witamina B2	2,21 mg
Witamina B1	1,39 mg
Witamina E	12,56 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,51 mg
Skrobia	217,74 mg
Sól	4875,89 mg
Mangan	5,25 mg
Miedź	1,66 mg
Cynk	10,71 mg
Żelazo	12,57 mg
Magnez	404,96 mg
Fosfor	1571,82 mg
Wapń	1158,43 mg
Potas	5339,81 mg
Sód	1377,21 mg
Błonnik pokarmowy	32,76 g
Cukry proste	26,25 g
Węglowodany	346,12 g
Cholesterol	269,89 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,18 g
Tłuszcze jednonienasycone	20,62 g
Tłuszcze nienasycone	42,47 g
Tłuszcze nasycone	26,37 g
Tłuszcze	72,77 g
Białka	80,38 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 28.02.2026, SOBOTA

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSILEK WIECZORNY</b>
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	↳	szynka biała *(gor, glu), zupa mleczna z makaronem 300ml, Chleb pszenny, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	gulasz z indyka, brokuł gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane, zupa koperkowa	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb pszenny, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, pasta mięsno-jarzynowa, Sałata, szynka wyborna *(gor, glu, sel)	Kiwi
	↳	Makaron bezjajeczny *(glu) - 50g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Woda - 100ml, szynka biała - 50g, Chleb pszenny - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Pietruszka, korzeń - 35g, Pietruszka, liście - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, mięso gulaszowe z indyka - 120g, Marchew - 70g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Brokuły, mrożone - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 550ml, Ziemniaki, średnio - 690g, Koper ogrodowy - 15g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 220ml, Noga (udo) kurczaka - 60g, mieszanka warzywna - 35g, Chleb pszenny - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, szynka wyborna - 30g	Kiwi - 70g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2244,85 kCal
Witamina C	310,56 mg
Witamina B12	2,15 µg
Foliany	0,62 mg
Witamina B6	4,28 mg
Niacyna	21,20 mg
Witamina B2	2,60 mg
Witamina B1	1,56 mg
Witamina E	11,41 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,07 mg
Skrobia	235,88 mg
Sól	4834,80 mg
Mangan	4,00 mg
Miedź	1,68 mg
Cynk	9,20 mg
Żelazo	13,87 mg
Magnez	449,30 mg
Fosfor	1409,45 mg
Wapń	869,15 mg
Potas	6579,00 mg
Sód	1311,55 mg
Błonnik pokarmowy	33,29 g
Cukry proste	21,87 g
Węglowodany	332,10 g
Cholesterol	248,10 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,50 g
Tłuszcze jednonienasycone	13,63 g
Tłuszcze nienasycone	26,71 g
Tłuszcze nasycone	20,73 g
Tłuszcze	56,61 g
Białka	114,42 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 28.02.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	~	szynka biała *(gor, glu), zupa mleczna z makaronem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata	kanapka z papryką	gulasz z indyka, Kompot, surówka z kapusty czerwonej, Ziemniaki gotowane, zupa koperkowa	sałatka makaronowa I	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, szynka wyborna *(gor, glu, sel)	kanapka z wędliną
	U	Makaron bezjajeczny *(glu) - 20g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Woda - 100ml, szynka biała - 50g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g	Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Sałata - 2g, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Papryka czerwona - 25g	Marchew - 70g, Seler korzeniowy *(sel) - 40g, Pietruszka, korzeń - 35g, Pietruszka, liście - 5g, mięso gulaszowe z indyka - 160g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 550ml, Kapusta czerwona - 80g, Olej rzepakowy - 15g, Cebula - 20g, Ziemniaki, średnio - 520g, Śmietana, 12% tłuszczu - 10g, Koper ogrodowy - 15g	Majonez domowy z olejem rzepakowym *(jaj) - 5g, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) - 10g, Koper ogrodowy - 3g, Makaron czterojajeczny, gotowany - 40g, Brokuły, gotowane w wodzie - 100g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 25g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, szynka wyborna - 50g	Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Sałata - 2g, Szynka kanapkowa - 20g, Chleb żytni razowy *(glu) - 25g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2311,58 kCal
Witamina C	283,35 mg
Witamina B12	2,20 µg
Foliany	0,48 mg
Witamina B6	4,07 mg
Niacyna	17,45 mg
Witamina B2	2,78 mg
Witamina B1	1,47 mg
Witamina E	18,89 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,14 mg
Skrobia	196,16 mg
Sól	6285,19 mg
Mangan	6,35 mg
Miedź	1,76 mg
Cynk	10,53 mg
Żelazo	14,80 mg
Magnez	451,38 mg
Fosfor	1390,92 mg
Wapń	937,63 mg
Potas	5845,24 mg
Sód	1717,07 mg
Błonnik pokarmowy	36,59 g
Cukry proste	18,14 g
Węglowodany	298,10 g
Cholesterol	263,15 mg
Tłuszcze wielonienasycone	16,28 g
Tłuszcze jednonienasycone	25,57 g
Tłuszcze nienasycone	44,60 g
Tłuszcze nasycone	23,60 g
Tłuszcze	79,52 g
Białka	115,93 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 01.03.2026, NIEDZIELA

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSILEK WIECZORNY</b>
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	J	surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Filet wędzony *(soj), kasza kukurydziana na mleku, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	zupa krupnik 400ml, kurczak pieczony, ryż gotowany, buraczki duszone, Kompot	mielonka tyrolska *(glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle)	kanapka z serem żółtym
	G	Marchew - 50g, Olej rzepakowy - 10g, Filet wędzony *(soj) - 1g, kasza kukurydziana - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Woda - 100ml, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 290g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Pietruszka, korzeń - 15g, Kasza jęczmienna, perłowa *(glu) - 15g, Pietruszka, liście - 2g, Marchew - 70g, Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 200g, Ryż biały - 80g, Burak - 180g, ocet - 2g, Cukier - 2g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 150ml, mielonka tyrolska - 30g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 40g	Chleb wiejski *(glu) - 50g, Ser, edamski tłusty - 50g

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywnienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2324,18 kCal
Witamina C	95,63 mg
Witamina B12	3,57 µg
Foliany	0,46 mg
Witamina B6	2,68 mg
Niacyna	18,65 mg
Witamina B2	2,07 mg
Witamina B1	1,14 mg
Witamina E	9,73 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,55 mg
Skrobia	211,00 mg
Sól	6620,52 mg
Mangan	5,67 mg
Miedź	1,62 mg
Cynk	13,19 mg
Żelazo	13,64 mg
Magnez	378,48 mg
Fosfor	1819,53 mg
Wapń	1148,73 mg
Potas	4717,59 mg
Sód	1818,75 mg
Błonnik pokarmowy	31,72 g
Cukry proste	10,16 g
Węglowodany	322,45 g
Cholesterol	255,90 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,64 g
Tłuszcze jednonienasycone	23,08 g
Tłuszcze nienasycone	40,12 g
Tłuszcze nasycone	25,53 g
Tłuszcze	71,63 g
Białka	112,16 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 01.03.2026, NIEDZIELA

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSILEK WIECZORNY</b>
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	margaryna Lactima 10g, polędwica z majerankiem, surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), kasza kukurydziana na mleku, Kawa, napar bez cukru *(glu), Sałata	zupa krupnik 400ml, Pulpet drobiowy w sosie, kalafior gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane	kielbasa szynkowa, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Jabłko
	G	Olej rzepakowy - 3g, Marchew - 50g, kasza kukurydziana - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Woda - 100ml, margaryna Lactima 10g - 10g, polędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Sałata - 5g	Kasza jęczmienna, perłowa *(glu) - 25g, Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 640g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 2g, Marchew - 60g, Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 120g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Seler korzeniowy *(sel) - 5g, Koper ogrodowy - 2g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Kalafior, mrożony - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 70g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, kielbasa szynkowa - 50g, Chleb wiejski - 100g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Jabłko - 80g

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2160,39 kCal
Witamina C	218,36 mg
Witamina B12	2,56 µg
Foliany	0,44 mg
Witamina B6	3,42 mg
Niacyna	21,50 mg
Witamina B2	1,93 mg
Witamina B1	1,51 mg
Witamina E	7,75 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,37 mg
Skrobia	210,57 mg
Sól	5241,02 mg
Mangan	3,61 mg
Miedź	1,65 mg
Cynk	9,15 mg
Żelazo	11,77 mg
Magnez	386,26 mg
Fosfor	1430,35 mg
Wapń	791,54 mg
Potas	5814,22 mg
Sód	1226,27 mg
Błonnik pokarmowy	32,04 g
Cukry proste	22,77 g
Węglowodany	332,37 g
Cholesterol	183,80 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,22 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,16 g
Tłuszcze nienasycone	39,04 g
Tłuszcze nasycone	22,94 g
Tłuszcze	66,73 g
Białka	87,63 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 01.03.2026, NIEDZIELA

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSILEK WIECZORNY</b>
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	~	margaryna Lactima 10g, polędwica z majerankiem, zupa warzywna, surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Sałata	Jabłko	zupa krupnik 400ml, Pulpet drobiowy w sosie, kalafior gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane	surówka z kapusty białej	kielbasa szynkowa, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata	serek wiejski lekki *(mle)
	G	Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 70g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Ziemniaki, średnio - 100g, Olej rzepakowy - 2g, margaryna Lactima 10g - 10g, polędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Sałata - 10g	Jabłko - 80g	Kasza jęczmienna, perłowa *(glu) - 15g, Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 640g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 2g, Marchew - 60g, Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 120g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Koper ogrodowy - 2g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Kalafior, mrożony - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g	Kapusta biała - 60g, Olej rzepakowy - 2g, Marchew - 30g, Cebula - 15g, Kukurydza, konserwowa - 20g, Koper ogrodowy - 2g, ocet - 1g, Cukier - 2g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, kielbasa szynkowa - 50g, Chleb wiejski - 30g, Chleb żytni razowy - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 5g	serek wiejski lekki - 150g

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2134,62 kCal
Witamina C	303,35 mg
Witamina B12	1,36 µg
Foliany	0,51 mg
Witamina B6	3,82 mg
Niacyna	22,46 mg
Witamina B2	1,56 mg
Witamina B1	1,48 mg
Witamina E	11,03 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,25 mg
Skrobia	213,57 mg
Sól	5332,20 mg
Mangan	5,63 mg
Miedź	1,83 mg
Cynk	10,13 mg
Żelazo	13,07 mg
Magnez	416,07 mg
Fosfor	1350,95 mg
Wapń	511,20 mg
Potas	6094,03 mg
Sód	1220,41 mg
Błonnik pokarmowy	39,88 g
Cukry proste	28,69 g
Węglowodany	326,55 g
Cholesterol	144,90 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,89 g
Tłuszcze jednonienasycone	16,68 g
Tłuszcze nienasycone	39,24 g
Tłuszcze nasycone	20,44 g
Tłuszcze	65,49 g
Białka	93,76 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 02.03.2026, PONIEDZIAŁEK

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSILEK WIECZORNY</b>
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	J	kiełbasa biała parzona, zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, Ser, edamski tłusty	zupz szpinakowa 400ml, pyzy z mięsem, Kompot, surówka z kapusty czerwonej	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), kaszanka z cebulą, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu *(mle)
	G	Płatki owsiane - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 270ml, kiełbasa biała parzona - 40g, Chleb wiejski - 40g, Chleb żytni razowy - 25g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g, Ser, edamski tłusty - 25g	Szpinak, mrożony - 25g, Ziemniaki, średnio - 500g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 25g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Pietruszka, korzeń - 30g, Woda - 500ml, Jaja kurze całe *(jaj) - 20g, Noga (udo) kurczaka - 50g, Wieprzowina, łopatka - 40g, Cebula - 30g, Olej rzepakowy - 10g, Skrobia ziemniaczana - 25g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, ocet - 2g, Cukier - 5g, Jabłko - 20g, Kapusta czerwona - 60g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Kasza gryczana - 90g, Cebula - 20g, Olej rzepakowy - 2g, Chleb wiejski - 40g, Chleb żytni razowy - 25g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 1g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g	Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 300g

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywnienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2402,49 kCal
Witamina C	236,04 mg
Witamina B12	4,32 µg
Foliany	0,47 mg
Witamina B6	3,81 mg
Niacyna	21,02 mg
Witamina B2	2,65 mg
Witamina B1	2,14 mg
Witamina E	13,24 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	0,96 mg
Skrobia	245,00 mg
Sól	4190,78 mg
Mangan	6,75 mg
Miedź	1,96 mg
Cynk	15,36 mg
Żelazo	14,24 mg
Magnez	622,31 mg
Fosfor	2206,38 mg
Wapń	1421,59 mg
Potas	5932,75 mg
Sód	1354,36 mg
Błonnik pokarmowy	33,27 g
Cukry proste	16,02 g
Węglowodany	356,45 g
Cholesterol	235,66 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,78 g
Tłuszcze jednonienasycone	24,10 g
Tłuszcze nienasycone	40,96 g
Tłuszcze nasycone	25,62 g
Tłuszcze	71,06 g
Białka	100,64 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 02.03.2026, PONIEDZIAŁEK

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSIŁEK WIECZORNY</b>
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	płatki owsiane na mleku 300ml, Chleb wiejski *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Schab biały *(soj)	Kompot, makaron z twarogiem i polewą truskawkową, zupa szpinakowa 400ml	kiełbasa biała parzona, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Jabłko
	G	Płatki owsiane - 30g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Schab biały *(soj) - 30g, Chleb wiejski - 75g, Jaja gotowane - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 550ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 80g, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 80g, Truskawki, mrożone - 200g, Szpinak, mrożony - 100g, Ziemniaki, średnio - 300g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Pietruszka, korzeń - 40g, Marchew - 50g, Mąka psze	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, kiełbasa biała parzona - 90g, Chleb wiejski - 100g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	Jabłko - 150g

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2265,00 kCal
Witamina C	284,55 mg
Witamina B12	3,44 µg
Foliany	0,61 mg
Witamina B6	2,47 mg
Niacyna	14,53 mg
Witamina B2	2,40 mg
Witamina B1	1,45 mg
Witamina E	10,97 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,17 mg
Skrobia	217,19 mg
Sól	5341,90 mg
Mangan	5,01 mg
Miedź	1,72 mg
Cynk	10,24 mg
Żelazo	14,44 mg
Magnez	395,75 mg
Fosfor	1540,05 mg
Wapń	1046,80 mg
Potas	4619,55 mg
Sód	1211,30 mg
Błonnik pokarmowy	32,67 g
Cukry proste	31,61 g
Węglowodany	331,08 g
Cholesterol	263,90 mg
Tłuszcze wielonienasycone	9,79 g
Tłuszcze jednonienasycone	14,98 g
Tłuszcze nienasycone	36,20 g
Tłuszcze nasycone	27,28 g
Tłuszcze	68,16 g
Białka	98,62 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 02.03.2026, PONIEDZIAŁEK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	~	zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata, Schab biały *(soj)	kanapka z papryką	zupz szpinakowa 400ml, pyzy z mięsem, Kompot, surówka z czerwonej kapusty	Jabłko	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, Szynka wieprzowa, gotowana	serek wiejski lekki *(mle)
	G	Płatki owsiane - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Schab biały *(soj) - 30g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g	Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Sałata - 2g, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Papryka czerwona - 25g	Ziemniaki, średnio - 550g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 35g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Woda - 500ml, Pietruszka, korzeń - 30g, Szpinak, mrożony - 25g, Skrobia ziemniaczana - 45g, Jaja kurcze całe *(jaj) - 20g, Noga (udo) kurczaka - 60g, Wieprzowina, łopatka - 60g, Cebula - 40g, Marchew - 45g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Kapusta czerwona - 50g, Jabłko - 30g, Olej rzepakowy - 10g	Jabłko - 90g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Chleb wiejski - 30g, Chleb żytni razowy - 30g, Jaja gotowane - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Pomidor - 70g, Sałata - 10g, Szynka wieprzowa, gotowana - 30g	serek wiejski lekki - 150g

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2348,97 kCal
Witamina C	224,58 mg
Witamina B12	3,94 µg
Foliany	0,49 mg
Witamina B6	3,39 mg
Niacyna	22,13 mg
Witamina B2	2,39 mg
Witamina B1	1,94 mg
Witamina E	14,19 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,73 mg
Skrobia	225,23 mg
Sól	4219,00 mg
Mangan	6,11 mg
Miedź	1,87 mg
Cynk	13,44 mg
Żelazo	14,27 mg
Magnez	437,53 mg
Fosfor	1745,87 mg
Wapń	935,78 mg
Potas	5756,78 mg
Sód	1439,33 mg
Błonnik pokarmowy	33,07 g
Cukry proste	27,17 g
Węglowodany	332,48 g
Cholesterol	429,35 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,70 g
Tłuszcze jednonienasycone	25,21 g
Tłuszcze nienasycone	37,92 g
Tłuszcze nasycone	25,46 g
Tłuszcze	71,21 g
Białka	111,30 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 03.03.2026, WTOREK

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSIŁEK WIECZORNY</b>
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	→	połudwica miodowa regionalna *(soj), zupa mleczna z ryżem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle)	zupa grysikowa 400ml, schab w sosie własnym, Kompot, sałatka z buraków i cebuli, Ziemniaki gotowane	Krakowska parzona, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Rzodkiewka, Sałata	Jogurt truskawkowy z owsianką *(glu, mle)
	↺	Ryż biały - 35g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, połudwica miodowa regionalna - 30g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 40g	Kasza manna *(glu) - 25g, Ziemniaki, średnio - 500g, Marchew - 30g, Seler korzeniowy *(sel) - 10g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 3g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 120g, Olej rzepakowy - 15g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Buraki, gotowane w wodzie - 80g, Cebula - 15g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Krakowska parzona - 50g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Rzodkiewka - 40g, Sałata - 5g	Jogurt truskawkowy z owsianką *(mle, glu) - 180g

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywnienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2149,72 kCal
Witamina C	120,21 mg
Witamina B12	3,32 µg
Foliany	0,31 mg
Witamina B6	2,96 mg
Niacyna	23,87 mg
Witamina B2	1,88 mg
Witamina B1	2,02 mg
Witamina E	9,86 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	0,97 mg
Skrobia	194,53 mg
Sól	4518,44 mg
Mangan	4,53 mg
Miedź	1,49 mg
Cynk	10,06 mg
Żelazo	11,26 mg
Magnez	354,97 mg
Fosfor	1483,47 mg
Wapń	873,49 mg
Potas	4841,45 mg
Sód	1141,52 mg
Błonnik pokarmowy	25,90 g
Cukry proste	29,31 g
Węglowodany	301,61 g
Cholesterol	127,50 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,33 g
Tłuszcze jednonienasycone	22,68 g
Tłuszcze nienasycone	39,98 g
Tłuszcze nasycone	23,51 g
Tłuszcze	66,73 g
Białka	97,60 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 03.03.2026, WTOREK

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	zupa mleczna z ryżem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, twaróg z zielenią	zupa grysikowa 400ml, pulpet w sosie koperkowym, buraczki duszone, Kompot, Ziemniaki gotowane	margaryna Lactima 10g, szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Dżem morelowy, niskosłodzony, Sałata, Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy	
	G	Ryż biały - 35g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 50g, Koper ogrodowy - 2g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g	Pietruszka, liście - 3g, Kasza manna *(glu) - 25g, Ziemniaki, średnio - 600g, Marchew - 100g, Seler korzeniowy *(sel) - 55g, Pietruszka, korzeń - 25g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Koper ogrodowy - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, "Przyprawa ""Jarzynka"" *(sel) - 1g, Wieprzowina, łopatka - 90g, Burak - 160g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, ocet - 2g, Cukier - 2g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, margaryna Lactima 10g - 10g, szynka biała - 50g, Chleb wiejski - 75g, Dżem morelowy, niskosłodzony - 25g, Sałata - 10g, Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy - 1g	

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2095,61 kCal
Witamina C	169,93 mg
Witamina B12	3,32 µg
Foliany	0,51 mg
Witamina B6	3,29 mg
Niacyna	22,65 mg
Witamina B2	2,18 mg
Witamina B1	1,83 mg
Witamina E	7,34 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,25 mg
Skrobia	216,02 mg
Sól	4805,36 mg
Mangan	4,10 mg
Miedź	1,71 mg
Cynk	11,72 mg
Żelazo	13,34 mg
Magnez	389,78 mg
Fosfor	1490,99 mg
Wapń	955,42 mg
Potas	6052,24 mg
Sód	1452,56 mg
Błonnik pokarmowy	30,59 g
Cukry proste	18,24 g
Węglowodany	331,58 g
Cholesterol	153,14 mg
Tłuszcze wielonienasycone	8,86 g
Tłuszcze jednonienasycone	15,93 g
Tłuszcze nienasycone	27,16 g
Tłuszcze nasycone	23,05 g
Tłuszcze	53,46 g
Białka	87,10 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 03.03.2026, WTOREK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	J	zupa mleczna z ryżem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Szczypiorek, twaróg z zieleniną	Jabłko	zupa grysikowa 400ml, Kompot, sztuka mięsa w sosie, warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane	kanapka z ogórkiem	szynka biała *(gor, glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Rzodkiewka, Sałata	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)
	G	Ryż biały - 35g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Ser twarogowy półtłusty *(mle) - 70g, Koper ogrodowy - 2g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Szczypiorek - 10g	Jabłko - 80g	Kasza manna *(glu) - 10g, Ziemniaki, średnio - 640g, Marchew - 55g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 120g, Olej rzepakowy - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, mieszanka warzywna - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Ogórek - 30g, Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Sałata - 2g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, szynka biała - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Rzodkiewka - 40g, Sałata - 10g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2239,13 kCal
Witamina C	149,84 mg
Witamina B12	3,95 µg
Foliany	0,35 mg
Witamina B6	3,54 mg
Niacyna	26,02 mg
Witamina B2	2,29 mg
Witamina B1	2,24 mg
Witamina E	11,64 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,56 mg
Skrobia	218,53 mg
Sól	4665,61 mg
Mangan	6,60 mg
Miedź	1,74 mg
Cynk	12,64 mg
Żelazo	12,53 mg
Magnez	442,26 mg
Fosfor	1853,24 mg
Wapń	1051,71 mg
Potas	5831,30 mg
Sód	1443,87 mg
Błonnik pokarmowy	38,70 g
Cukry proste	20,53 g
Węglowodany	330,20 g
Cholesterol	133,05 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,33 g
Tłuszcze jednonienasycone	20,44 g
Tłuszcze nienasycone	36,29 g
Tłuszcze nasycone	22,82 g
Tłuszcze	62,65 g
Białka	102,46 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 04.03.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	J	płatki jęczmienne na mleku 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Miód pszczeli *(Miód), Papryka czerwona, Sałata, Szynka bankietowa *(soj)	kurczak pieczony, marchewka gotowana, Kompot, Ziemniaki gotowane, zupa kalafiorowa *(glu, mle)	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja gotowane *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, pasta z ryby wędzonej, Sałata	Banan
	G	Płatki jęczmienne *(glu) - 15g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Szynka bankietowa - 1g, Chleb wiejski - 30g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Miód pszczeli - 25g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g	Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 280g, Marchew - 170g, Margaryna miękka, 50% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 690g, Koper ogrodowy - 2g, Kalafior, mrożony - 30g, Seler korzeniowy *(sel) - 20g, Pietruszka, korzeń - 15g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Cebula - 20g, Jaja kurze całe *(jaj) - 25g, jogurt typ grecki *(mle) - 20ml, Makrela, wędzona *(ryb) - 25g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Jaja gotowane - 50g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Sałata - 10g	Banan - 180g

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, ryb - Ryby, jaj - Jaja, sel - Seler, Mió - Miód, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywnienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2373,16 kCal
Witamina C	220,24 mg
Witamina B12	6,76 µg
Foliany	0,47 mg
Witamina B6	4,97 mg
Niacyna	28,36 mg
Witamina B2	2,96 mg
Witamina B1	1,61 mg
Witamina E	10,04 mg
Witamina D	0,01 mg
Witamina A	3,73 mg
Skrobia	191,20 mg
Sól	5318,91 mg
Mangan	5,23 mg
Miedź	2,07 mg
Cynk	13,84 mg
Żelazo	14,80 mg
Magnez	531,03 mg
Fosfor	2112,27 mg
Wapń	904,78 mg
Potas	7247,22 mg
Sód	1836,71 mg
Błonnik pokarmowy	34,71 g
Cukry proste	30,18 g
Węglowodany	340,49 g
Cholesterol	595,85 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,86 g
Tłuszcze jednonienasycone	20,12 g
Tłuszcze nienasycone	34,18 g
Tłuszcze nasycone	24,21 g
Tłuszcze	66,79 g
Białka	120,18 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 04.03.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	płatki jęczmienne na mleku 300ml, szynka biała *(gor, glu), surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	kurczak gotowany bez skóry, brokuł gotowany, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana *(glu), Kompot, zupa kalafiorowa *(glu, mle)	połudwica miodowa regionalna *(soj), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu *(mle), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	Mandarynki
	G	Płatki jęczmienne *(glu) - 30g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Marchew - 150g, Olej rzepakowy - 5g, szynka biała - 45g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 250g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Marchew - 60g, Pietruszka, korzeń - 35g, Pietruszka, liście - 2g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Brokuły, mrożone - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 500ml, Kalafior, mrożony - 25g, Ziemniaki, średnio - 290g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Koper ogrodowy - 2g, Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 120g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, połędwica miodowa regionalna - 25g, Chleb wiejski - 75g, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu - 150g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Mandarynki - 100g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, soj - Soja, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2120,09 kCal
Witamina C	207,50 mg
Witamina B12	3,76 µg
Foliany	0,49 mg
Witamina B6	3,10 mg
Niacyna	21,40 mg
Witamina B2	2,52 mg
Witamina B1	1,44 mg
Witamina E	10,78 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	4,24 mg
Skrobia	174,57 mg
Sól	5459,42 mg
Mangan	3,83 mg
Miedź	1,58 mg
Cynk	11,31 mg
Żelazo	12,35 mg
Magnez	433,66 mg
Fosfor	1887,00 mg
Wapń	1149,99 mg
Potas	5457,12 mg
Sód	1583,72 mg
Błonnik pokarmowy	32,26 g
Cukry proste	17,03 g
Węglowodany	286,62 g
Cholesterol	296,20 mg
Tłuszcze wielonienasycone	14,47 g
Tłuszcze jednonienasycone	20,89 g
Tłuszcze nienasycone	37,85 g
Tłuszcze nasycone	24,12 g
Tłuszcze	67,66 g
Białka	107,45 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 04.03.2026, ŚRODA

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x5)(5):	~	płatki jęczmienne na mleku 300ml, szynka biała *(gor, glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata	kanapka z rzodkiewką	kurczak gotowany bez skóry, Brokuły, gotowane w wodzie, Kompot, Makaron czterojajeczny, gotowany, zupa kalafiorowa *(glu, mle)	Kefir, 2% tłuszczu *(mle)	połudwica miodowa regionalna *(soj), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, pasta z ryby wędzonej, Sałata	kanapka z wędliną
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, Płatki jęczmienne *(glu) - 20g, szynka biała - 40g, Chleb żytni razowy - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 10g	Chleb żytni razowy *(glu) - 25g, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 3g, Rzodkiewka - 30g, Sałata - 2g	Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 250g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Marchew - 50g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 7g, Olej rzepakowy - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 500ml, Kalafior, mrożony - 25g, Ziemniaki, średnio - 290g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Koper ogrodowy - 2g, Brokuły, gotowane w wodzie - 120g, Makaron czterojajeczny, gotowany - 120g	Kefir, 2% tłuszczu - 250g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Cebula - 10g, Makrela, wędzona *(ryb) - 25g, Jaja kurcze całe *(jaj) - 25g, jogurt typ grecki *(mle) - 20ml, połędwica miodowa regionalna - 20g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g	Chleb wiejski *(glu) - 40g, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 3g, Sałata - 2g, Szynka kanapkowa - 15g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, soj - Soja, ryb - Ryby, jaj - Jaja, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x5)(5):
Kalorie	2159,01 kCal
Witamina C	223,62 mg
Witamina B12	7,06 µg
Foliany	0,44 mg
Witamina B6	3,12 mg
Niacyna	22,17 mg
Witamina B2	2,66 mg
Witamina B1	1,34 mg
Witamina E	14,13 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,83 mg
Skrobia	167,42 mg
Sól	6276,50 mg
Mangan	5,60 mg
Miedź	1,66 mg
Cynk	13,14 mg
Żelazo	13,61 mg
Magnez	426,53 mg
Fosfor	2004,44 mg
Wapń	1057,62 mg
Potas	5019,17 mg
Sód	1996,76 mg
Błonnik pokarmowy	29,17 g
Cukry proste	13,50 g
Węglowodany	262,63 g
Cholesterol	430,51 mg
Tłuszcze wielonienasycone	17,24 g
Tłuszcze jednonienasycone	25,87 g
Tłuszcze nienasycone	45,47 g
Tłuszcze nasycone	25,11 g
Tłuszcze	77,46 g
Białka	118,03 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 05.03.2026, CZWARTEK

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSILEK WIECZORNY</b>
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	J	szynka gotowana wieprzowa *(gor, glu, sel), Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Burak, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	zupa jarzynowa 400ml, makaron spaghetti, Kompot, Ogórek	marmolada wieloowocowa, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata	Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, szynka gotowana wieprzowa - 45g, Burak - 80g, Chleb wiejski - 75g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Ziemniaki, średnio - 290g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 5g, mieszanka warzywna - 25g, Marchew - 140g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Pietruszka, liście - 9g, Seler korzeniowy *(sel) - 90g, Pietruszka, korzeń - 35g, Cebula - 30g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 5g, Olej rzepakowy - 5g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 70g, Wieprzowina, łopatka - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ogórek - 120g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, marmolada wieloowocowa - 40g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 35g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, polędwica sopocka wieprzowa - 25g, Sałata - 5g	Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy - 150g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2379,41 kCal
Witamina C	126,64 mg
Witamina B12	4,11 µg
Foliany	0,48 mg
Witamina B6	2,68 mg
Niacyna	20,57 mg
Witamina B2	2,60 mg
Witamina B1	1,91 mg
Witamina E	9,62 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,96 mg
Skrobia	207,92 mg
Sól	5225,97 mg
Mangan	5,13 mg
Miedź	1,69 mg
Cynk	13,60 mg
Żelazo	13,70 mg
Magnez	384,51 mg
Fosfor	1709,61 mg
Wapń	1057,87 mg
Potas	5010,30 mg
Sód	1491,06 mg
Błonnik pokarmowy	34,66 g
Cukry proste	37,36 g
Węglowodany	360,93 g
Cholesterol	203,30 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,52 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,31 g
Tłuszcze nienasycone	32,21 g
Tłuszcze nasycone	24,54 g
Tłuszcze	61,00 g
Białka	115,70 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 05.03.2026, CZWARTEK

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSIŁEK WIECZORNY</b>
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	polędwica z majerankiem, Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Buraki, gotowane w wodzie, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	zupa jarzynowa 400ml, fasolka szparagowa gotowana, Kompot, sztuka mięsa w sosie, Ziemniaki gotowane	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, szynka wyborna *(gor, glu, sel)	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu *(mle)
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, polędwica z majerankiem - 50g, Buraki, gotowane w wodzie - 80g, Chleb wiejski - 100g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Pietruszka, liście - 5g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Pietruszka, korzeń - 25g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Ziemniaki, średnio - 690g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, mieszanka warzywna - 25g, Marchew - 70g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Fasola szparagowa - 120g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Olej rzepakowy - 5g, Wieprzowina, szynka surowa - 120g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Filet wędzony *(soj) - 50g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 80g, Sałata - 10g, szynka wyborna - 50g	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu - 150g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, soj - Soja, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2217,10 kCal
Witamina C	208,68 mg
Witamina B12	3,72 µg
Foliany	0,51 mg
Witamina B6	3,82 mg
Niacyna	26,94 mg
Witamina B2	2,40 mg
Witamina B1	2,67 mg
Witamina E	10,66 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,89 mg
Skrobia	225,56 mg
Sól	7207,80 mg
Mangan	3,89 mg
Miedź	1,81 mg
Cynk	11,85 mg
Żelazo	14,53 mg
Magnez	436,85 mg
Fosfor	1646,15 mg
Wapń	1143,45 mg
Potas	6511,35 mg
Sód	1300,90 mg
Błonnik pokarmowy	32,72 g
Cukry proste	14,83 g
Węglowodany	335,33 g
Cholesterol	188,20 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,76 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,47 g
Tłuszcze nienasycone	37,03 g
Tłuszcze nasycone	21,79 g
Tłuszcze	62,77 g
Białka	107,86 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 05.03.2026, CZWARTEK

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSILEK WIECZORNY</b>
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	J	połędwica z majerankiem, Zupa mleczna zacierkowa 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor	kanapka z papryką	zupa jarzynowa 400ml, pulpet w sosie koperkowym, fasolka szparagowa gotowana, Kompot, Ziemniaki gotowane	surówka z kapusty białej	margaryna Lactima 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Rzodkiewka, Sałata, szynka wyborna *(gor, glu, sel)	Jabłko
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, połędwica z majerankiem - 50g, Chleb wiejski - 30g, Chleb żytni razowy - 50g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g	Chleb żytni razowy *(glu) - 25g, Sałata - 2g, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Papryka czerwona - 25g	mieszanka warzywna - 20g, Marchew - 20g, Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 3g, Ziemniaki, średnio - 500g, Woda - 500ml, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 15g, Wieprzowina, łopatka - 90g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Jaja kurze całe *(jaj) - 5g, Koper ogrodowy - 5g, Fasola szparagowa - 120g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g	Koper ogrodowy - 2g, ocet - 1g, Cukier - 2g, Kapusta biała - 45g, Olej rzepakowy - 2g, Marchew - 20g, Cebula - 15g, Kukurydza, konserwowa - 20g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, margaryna Lactima 10g - 10g, Chleb wiejski - 30g, Chleb żytni razowy - 50g, Rzodkiewka - 40g, Sałata - 10g, szynka wyborna - 50g	Jabłko - 80g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2029,99 kCal
Witamina C	235,38 mg
Witamina B12	3,03 µg
Foliany	0,47 mg
Witamina B6	3,09 mg
Niacyna	20,95 mg
Witamina B2	2,06 mg
Witamina B1	1,85 mg
Witamina E	11,58 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	1,48 mg
Skrobia	192,57 mg
Sól	5901,61 mg
Mangan	5,97 mg
Miedź	1,68 mg
Cynk	12,50 mg
Żelazo	13,97 mg
Magnez	407,03 mg
Fosfor	1468,21 mg
Wapń	930,77 mg
Potas	5535,09 mg
Sód	1330,86 mg
Błonnik pokarmowy	36,26 g
Cukry proste	22,42 g
Węglowodany	307,78 g
Cholesterol	179,25 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,71 g
Tłuszcze jednonienasycone	18,36 g
Tłuszcze nienasycone	38,08 g
Tłuszcze nasycone	22,76 g
Tłuszcze	64,52 g
Białka	87,01 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.03.2026, PIĄTEK

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSILEK WIECZORNY</b>
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	J	zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, Ser, gouda tłusty *(mle)	Filet z serem *(glu, ryb, mle), Kapuśniak z kwaszonej kapusty, Kompot, surówka z kapusty pekińskiej, Ziemniaki gotowane	kielbasa żywiecka, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, sałatka makaronowa I	Mandarynki
	G	kasza kukurydziana - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Woda - 100ml, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 120g, Sałata - 10g, Ser, gouda tłusty - 50g	filety zapiekane z serem *(glu, mle) - 100g, Mieszanka owocowa, mrożona - 100g, Woda - 250ml, Kapusta pekińska - 120g, Papryka czerwona - 25g, Kukurydza, konserwowa - 15g, Marchew - 40g, ocet - 2g, Cukier - 2g, Olej rzepakowy - 7g, Cebula - 15g, Koper ogrodowy - 3g, Ziemniaki, średnio - 350g, Kapuśniak z kwaszonej kapusty - 400g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Papryka czerwona - 60g, Ogórek - 80g, Majonez domowy z olejem rzepakowym *(jaj) - 5g, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle) - 20g, Koper ogrodowy - 3g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 50g, kielbasa żywiecka - 30g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Mandarynki - 140g

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, ryb - Ryby, jaj - Jaja, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywnienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2157,48 kCal
Witamina C	325,69 mg
Witamina B12	2,60 µg
Foliany	0,45 mg
Witamina B6	2,76 mg
Niacyna	14,73 mg
Witamina B2	1,72 mg
Witamina B1	1,28 mg
Witamina E	13,93 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,01 mg
Skrobia	167,76 mg
Sól	5984,59 mg
Mangan	4,34 mg
Miedź	1,55 mg
Cynk	10,07 mg
Żelazo	10,36 mg
Magnez	355,19 mg
Fosfor	1351,86 mg
Wapń	1197,16 mg
Potas	4625,85 mg
Sód	1662,99 mg
Błonnik pokarmowy	32,24 g
Cukry proste	26,74 g
Węglowodany	313,17 g
Cholesterol	100,45 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,11 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,44 g
Tłuszcze nienasycone	43,72 g
Tłuszcze nasycone	24,40 g
Tłuszcze	71,67 g
Białka	79,33 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.03.2026, PIĄTEK

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSILEK WIECZORNY</b>
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Miód pszczeli *(Mió), Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle)	zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), Kompot, pulpet z ryby w sosie *(glu, ryb, jaj), warzywa gotowane, Ziemniaki gotowane	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Jaja kurze całe *(jaj), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	serek wiejski z dodatkiem owocowym *(mle)
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, kasza kukurydziana - 25g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Miód pszczeli - 25g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 70g	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 30g, Marchew - 80g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 15g, Seler korzeniowy *(sel) - 65g, Ziemniaki, średnio - 640g, Woda - 550ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, miruna ryba - 100g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, mieszanka warzywna - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Chleb wiejski - 75g, Jaja kurze całe - 100g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	serek wiejski z dodatkiem owocowym - 150g

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, ryb - Ryby, jaj - Jaja, sel - Seler, Mió - Miód, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2335,40 kCal
Witamina C	181,21 mg
Witamina B12	4,32 µg
Foliany	0,47 mg
Witamina B6	3,11 mg
Niacyna	17,29 mg
Witamina B2	2,47 mg
Witamina B1	1,33 mg
Witamina E	10,25 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,72 mg
Skrobia	195,39 mg
Sól	3930,70 mg
Mangan	3,12 mg
Miedź	1,58 mg
Cynk	9,69 mg
Żelazo	12,08 mg
Magnez	363,05 mg
Fosfor	1647,20 mg
Wapń	909,50 mg
Potas	5702,45 mg
Sód	1280,30 mg
Błonnik pokarmowy	33,07 g
Cukry proste	35,16 g
Węglowodany	345,37 g
Cholesterol	473,10 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,24 g
Tłuszcze jednonienasycone	19,65 g
Tłuszcze nienasycone	31,48 g
Tłuszcze nasycone	25,18 g
Tłuszcze	61,27 g
Białka	110,24 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.03.2026, PIĄTEK

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	~	zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle), Szczypiorek	Jabłko	zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), Ryba gotowana, Kompot, surówka z kapusty pekińskiej, Ziemniaki gotowane	kanapka z ogórkiem	margaryna Lactima 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja kurze całe *(jaj), Pomidor, Sałata	SKYR naturalny *(mle)
	U	Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 20g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Ziemniaki, średnio - 100g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 70g, Szczypiorek - 15g	Jabłko - 80g	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Marchew - 80g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 15g, Ziemniaki, średnio - 640g, Woda - 550ml, miruna ryba - 120g, Olej rzepakowy - 20g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Kapusta pekińska - 45g, Papryka czerwona - 25g, Kukurydza, konserwowa - 15g, Cebula - 15g, Koper ogrodowy - 3g	Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Ogórek - 25g, Chleb żytni razowy *(glu) - 25g, Sałata - 2g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, margaryna Lactima 10g - 10g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Jaja kurze całe - 100g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g	SKYR naturalny *(mle) - 140g

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2310,64 kCal
Witamina C	258,91 mg
Witamina B12	2,96 µg
Foliany	0,56 mg
Witamina B6	3,55 mg
Niacyna	19,01 mg
Witamina B2	2,08 mg
Witamina B1	1,41 mg
Witamina E	18,85 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,18 mg
Skrobia	223,64 mg
Sól	3333,90 mg
Mangan	6,21 mg
Miedź	1,93 mg
Cynk	11,56 mg
Żelazo	14,46 mg
Magnez	416,98 mg
Fosfor	1643,93 mg
Wapń	748,41 mg
Potas	6213,61 mg
Sód	1400,92 mg
Błonnik pokarmowy	37,80 g
Cukry proste	26,05 g
Węglowodany	323,67 g
Cholesterol	398,05 mg
Tłuszcze wielonienasycone	18,49 g
Tłuszcze jednonienasycone	32,79 g
Tłuszcze nienasycone	51,28 g
Tłuszcze nasycone	17,90 g
Tłuszcze	74,62 g
Białka	103,65 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 07.03.2026, SOBOTA

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSILEK WIECZORNY</b>
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	J	kielbasa podwawelska *(gor, glu), zupa mleczna z makaronem 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata, Ser topiony, edamski	zupa barszcz ukraiński zabieleny 400ml, gulasz z żołądków drobiowych, Kasza gryczana, gotowana, Kompot, surówka z ogórka kiszzonego	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, polędwica sopocka wieprzowa *(gor, glu, sel), Sałata	Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 50g, kielbasa podwawelska - 40g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 5g, Ser topiony, edamski - 15g	Burak - 80g, Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 290g, Fasola biała, nasiona suche - 20g, Marchew - 130g, Kapusta biała - 15g, Pietruszka, korzeń - 15g, Pietruszka, liście - 2g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 21g, ocet - 1g, Żołądek kurczaka - 120g, Olej rzepakowy - 14g, Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ogórek kwaszony - 80g, Cebula - 30g, Musztarda - 2g, Kasza gryczana, gotowana - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, polędwica sopocka wieprzowa - 50g, Sałata - 5g	Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu - 150g

\*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywnienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2252,07 kCal
Witamina C	165,32 mg
Witamina B12	3,38 µg
Foliany	0,50 mg
Witamina B6	2,56 mg
Niacyna	18,84 mg
Witamina B2	1,95 mg
Witamina B1	1,51 mg
Witamina E	12,84 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,98 mg
Skrobia	209,30 mg
Sól	6815,16 mg
Mangan	6,05 mg
Miedź	1,89 mg
Cynk	15,25 mg
Żelazo	17,74 mg
Magnez	523,22 mg
Fosfor	1774,70 mg
Wapń	1136,79 mg
Potas	4927,90 mg
Sód	1980,25 mg
Błonnik pokarmowy	33,32 g
Cukry proste	13,77 g
Węglowodany	319,60 g
Cholesterol	243,25 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,93 g
Tłuszcze jednonienasycone	22,51 g
Tłuszcze nienasycone	42,89 g
Tłuszcze nasycone	23,39 g
Tłuszcze	70,57 g
Białka	100,52 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 07.03.2026, SOBOTA

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSIŁEK WIECZORNY</b>
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	J	połudwica miodowa regionalna *(soj), zupa mleczna z makaronem 300ml, surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	zupa barszcz czerwony zabieleny 400ml, schab w sosie własnym, kalafior gotowany, Kompot, Ziemniaki gotowane	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata, schab wiśniowy *(soj), Ser twarogowy półtłusty *(mle)	Banan
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Marchew - 60g, Olej rzepakowy - 5g, połędwica miodowa regionalna - 50g, Chleb wiejski - 75g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Pietruszka, korzeń - 25g, Pietruszka, liście - 2g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g, Koper ogrodowy - 2g, Burak - 80g, Marchew - 60g, Ziemniaki, średnio - 690g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 120g, Olej rzepakowy - 5g, Kalafior, mrożony - 160g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 250ml	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 220ml, Schab Wiśniowy *(soj) - 30g, Chleb wiejski - 75g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 40g	Banan - 120g

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2191,19 kCal
Witamina C	247,75 mg
Witamina B12	3,27 µg
Foliany	0,55 mg
Witamina B6	4,28 mg
Niacyna	29,54 mg
Witamina B2	2,24 mg
Witamina B1	2,47 mg
Witamina E	11,10 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,62 mg
Skrobia	210,57 mg
Sól	4788,37 mg
Mangan	4,25 mg
Miedź	1,78 mg
Cynk	10,11 mg
Żelazo	13,65 mg
Magnez	444,61 mg
Fosfor	1557,30 mg
Wapń	903,14 mg
Potas	6826,12 mg
Sód	1185,07 mg
Błonnik pokarmowy	32,66 g
Cukry proste	26,23 g
Węglowodany	330,95 g
Cholesterol	130,50 mg
Tłuszcze wielonienasycone	11,43 g
Tłuszcze jednonienasycone	21,06 g
Tłuszcze nienasycone	33,59 g
Tłuszcze nasycone	21,64 g
Tłuszcze	58,93 g
Białka	100,72 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 07.03.2026, SOBOTA

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	J	połudwica miodowa regionalna *(soj), zupa mleczna z makaronem 300ml, surówka z marchewki tartej, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	kanapka z pomidorem	zupa barszcz czerwony zabieleny 400ml, schab w sosie własnym, Kasza gryczana, gotowana, Kompot, surówka z ogórka kiszzonego	Jabłko	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Papryka czerwona, Sałata, schab wiśniowy *(soj)	serek wiejski lekki *(mle)
	G	Makaron bezjajeczny *(glu) - 35g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Marchew - 50g, Olej rzepakowy - 5g, połędwica miodowa regionalna - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 5g	Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Pomidor - 30g, margaryna Lactima 10g - 5g, Sałata - 5g	Burak - 60g, Pietruszka, korzeń - 10g, Pietruszka, liście - 2g, Koper ogrodowy - 2g, Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 290g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 140g, Olej rzepakowy - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ogórek kwaszony - 60g, Marchew - 50g, Cebula - 30g, Kasza gryczana, gotowana - 140g	Jabłko - 80g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 240ml, Schab Wiśniowy *(soj) - 50g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Papryka czerwona - 40g, Sałata - 5g	serek wiejski lekki - 150g

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x6)(6):
Kalorie	2174,64 kCal
Witamina C	154,53 mg
Witamina B12	3,14 µg
Foliany	0,35 mg
Witamina B6	2,98 mg
Niacyna	24,51 mg
Witamina B2	1,85 mg
Witamina B1	2,32 mg
Witamina E	12,53 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,38 mg
Skrobia	182,33 mg
Sól	6954,08 mg
Mangan	7,20 mg
Miedź	1,66 mg
Cynk	13,00 mg
Żelazo	14,17 mg
Magnez	494,11 mg
Fosfor	1671,65 mg
Wapń	872,84 mg
Potas	4741,77 mg
Sód	1818,22 mg
Błonnik pokarmowy	33,66 g
Cukry proste	21,54 g
Węglowodany	289,84 g
Cholesterol	129,10 mg
Tłuszcze wielonienasycone	13,65 g
Tłuszcze jednonienasycone	24,16 g
Tłuszcze nienasycone	38,91 g
Tłuszcze nasycone	24,70 g
Tłuszcze	69,47 g
Białka	114,04 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 08.03.2026, NIEDZIELA

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSIŁEK WIECZORNY</b>
Żywnienie podstawowe (x3)(3):	J	Kasza manna na mleku, surówka z marchewki tartej, Kabanosy dębowe, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	zupa pomidorowa z makaronem 400ml, surówka z warzyw mieszanych, Kompot, kotlet schabowy, Ziemniaki gotowane	mielonka tyrolska *(glu), Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, sałatka ryżowo warzywna 140g, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata	Kiwi
	G	Woda - 100ml, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kasza manna *(glu) - 25g, Marchew - 80g, Kabanosy dębowe - 100g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Woda - 500ml, Pietruszka, liście - 4g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 10g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 25g, Marchew - 80g, Pietruszka, korzeń - 15g, Kapusta biała - 90g, Seler korzeniowy *(sel) - 50g, Cebula - 10g, Por - 5g, Koper ogrodowy - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Wieprzowina, schab surowy bez kości - 100g, Bułka tarta *(glu) - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Jaja kurze całe *(jaj) - 15g, Ziemniaki, średnio - 400g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 10g, Ryż biały - 50g, Papryka czerwona - 40g, Kukurydza, konserwowa - 10g, Ogórki, konserwowe - 40g, jogurt typ grecki *(mle) - 20ml, Pietruszka, liście - 3g, mielonka tyrolska - 30g, Chleb wiejski - 50g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 5g	Kiwi - 70g

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Żywnienie podstawowe (x3)(3):
Kalorie	2319,73 kCal
Witamina C	254,53 mg
Witamina B12	2,54 µg
Foliany	0,43 mg
Witamina B6	3,22 mg
Niacyna	23,73 mg
Witamina B2	1,73 mg
Witamina B1	2,02 mg
Witamina E	12,23 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	3,43 mg
Skrobia	234,82 mg
Sól	6103,76 mg
Mangan	5,19 mg
Miedź	1,66 mg
Cynk	10,78 mg
Żelazo	12,14 mg
Magnez	377,68 mg
Fosfor	1423,68 mg
Wapń	801,91 mg
Potas	5135,80 mg
Sód	1451,85 mg
Błonnik pokarmowy	35,51 g
Cukry proste	25,41 g
Węglowodany	342,89 g
Cholesterol	148,20 mg
Tłuszcze wielonienasycone	10,23 g
Tłuszcze jednonienasycone	14,69 g
Tłuszcze nienasycone	43,22 g
Tłuszcze nasycone	25,63 g
Tłuszcze	72,07 g
Białka	91,98 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 08.03.2026, NIEDZIELA

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSILEK WIECZORNY</b>
Dieta łatwostrawna (x3)(3):	~	Kasza manna na mleku, Chleb wiejski *(glu), Jabłko, Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Schab biały *(soj)	zupa pomidorowa z makaronem 400ml, gulasz z indyka, ryż gotowany, brokuł gotowany, Kompot	szynka z kotła, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Jogurt truskawkowy z owsianką *(glu, mle)
	G	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 300ml, Kasza manna *(glu) - 35g, Schab biały *(soj) - 1g, Chleb wiejski - 75g, Jabłko - 150g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g	Koncentrat pomidorowy, 30% - 5g, Makaron bezjajeczny *(glu) - 35g, Marchew - 120g, Pietruszka, korzeń - 35g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Woda - 500ml, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Pietruszka, liście - 7g, Seler korzeniowy *(sel) - 90g, mięso gulaszowe z indyka - 100g, Ryż biały - 60g, Brokuły, mrożone - 180g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 250ml, szynka z kotła - 50g, Chleb wiejski - 100g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 120g, Sałata - 10g	Jogurt truskawkowy z owsianką *(mle, glu) - 180g

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta łatwostrawna (x3)(3):
Kalorie	2208,43 kCal
Witamina C	197,64 mg
Witamina B12	2,23 µg
Foliany	0,50 mg
Witamina B6	2,28 mg
Niacyna	11,06 mg
Witamina B2	2,28 mg
Witamina B1	1,06 mg
Witamina E	10,70 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,96 mg
Skrobia	196,81 mg
Sól	5776,26 mg
Mangan	4,19 mg
Miedź	1,18 mg
Cynk	8,17 mg
Żelazo	11,01 mg
Magnez	309,78 mg
Fosfor	1136,28 mg
Wapń	962,01 mg
Potas	3906,30 mg
Sód	1293,33 mg
Błonnik pokarmowy	32,04 g
Cukry proste	46,09 g
Węglowodany	324,76 g
Cholesterol	186,10 mg
Tłuszcze wielonienasycone	8,38 g
Tłuszcze jednonienasycone	13,15 g
Tłuszcze nienasycone	23,70 g
Tłuszcze nasycone	24,78 g
Tłuszcze	58,19 g
Białka	110,41 g

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 08.03.2026, NIEDZIELA

		<b>ŚNIADANIE</b>	<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>POSILEK WIECZORNY</b>
Dieta cukrzycowa (x5)(5):	1	zupa warzywna, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata, Schab biały *(soj)	Jabłko	zupa pomidorowa z makaronem 400ml, gulasz z indyka, surówka z warzyw mieszanych, Kompot, Ziemniaki gotowane	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu *(mle)	szynka z kotła, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, sałatka ryżowo warzywna 140g, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Pomidor, Sałata	Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem
	G	Ryż biały - 15g, Woda - 250ml, Marchew - 20g, Pietruszka, korzeń - 20g, Pietruszka, liście - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Ziemniaki, średnio - 100g, Schab biały *(soj) - 1g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 80g, Sałata - 10g	Jabłko - 80g	Koncentrat pomidorowy, 30% - 5g, Makaron bezglutenowy *(glu) - 25g, Marchew - 60g, Pietruszka, korzeń - 35g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Woda - 500ml, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Pietruszka, liście - 7g, mięso gulaszowe z indyka - 100g, Kapusta biała - 40g, Cebula - 10g, Por - 5g, Koper ogrodowy - 5g, Olej rzepakowy - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Ziemniaki, średnio - 350g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150g	Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Ryż biały - 50g, Papryka czerwona - 10g, Kukurydza, konserwowa - 5g, Ogórki, konserwowe - 5g, jogurt typ grecki *(mle) - 5ml, Pietruszka, liście - 5g, szynka z kotła - 30g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Pomidor - 100g, Sałata - 5g	Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem - 330g

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, soj - Soja, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura

	Dieta cukrzycowa (x5)(5):
Kalorie	2323,71 kCal
Witamina C	208,81 mg
Witamina B12	3,23 µg
Foliany	0,48 mg
Witamina B6	3,31 mg
Niacyna	15,54 mg
Witamina B2	2,46 mg
Witamina B1	1,30 mg
Witamina E	14,51 mg
Witamina D	0,00 mg
Witamina A	2,09 mg
Skrobia	222,38 mg
Sól	5282,97 mg
Mangan	6,35 mg
Miedź	1,80 mg
Cynk	10,88 mg
Żelazo	12,88 mg
Magnez	427,06 mg
Fosfor	1478,31 mg
Wapń	1735,67 mg
Potas	5477,85 mg
Sód	1406,32 mg
Błonnik pokarmowy	34,31 g
Cukry proste	21,30 g
Węglowodany	336,44 g
Cholesterol	179,00 mg
Tłuszcze wielonienasycone	12,56 g
Tłuszcze jednonienasycone	24,14 g
Tłuszcze nienasycone	37,29 g
Tłuszcze nasycone	21,53 g
Tłuszcze	68,74 g
Białka	105,86 g