

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026.02.11 środa	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydzą(1,2) 1 Por ( <u>MLE</u> , <u> </u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u> , <u> </u> ) ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> , <u> </u> ) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por Pomarańcza 250 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL</u> , <u> </u> ) wątrob.drob.duszona z ceb.(1). 1 Por ( <u>GLU</u> , <u> </u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> , <u> </u> ) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył</u> , <u> </u> ) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ</u> , <u> </u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> , <u> </u> ) roszponka 5 g papryka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE</u> , <u> </u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 16,76 <b>Wartość brutto [zł]</b> 17,63 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 265,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 302,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 27,1 <b>Sacharoza [g]</b> 45,9 <b>Sód [mg]</b> 2 454 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,3
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydzą(1,2) 1 Por ( <u>MLE</u> , <u> </u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u> , <u> </u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> , <u> </u> ) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por ( <u>GLU, SEL</u> , <u> </u> ) potrawka z wol- jarz.gotowana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> , <u> </u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> , <u> </u> ) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ</u> , <u> </u> ) szynka kons. 50 g roszponka 10 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE</u> , <u> </u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 16,51 <b>Wartość brutto [zł]</b> 17,37 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 029,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 283,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 23,9 <b>Sacharoza [g]</b> 52,4 <b>Sód [mg]</b> 2 223,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 15,2
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u> , <u> </u> ) ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> , <u> </u> ) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> , <u> </u> ) kurczak gotowany 50 g rzodkiewka 50 g Pomarańcza 250 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL</u> , <u> </u> ) kotlet miel.z szynki pieczony(1) 1 Por ( <u>GLU</u> , <u> </u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> , <u> </u> ) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył</u> , <u> </u> ) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ</u> , <u> </u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> , <u> </u> ) roszponka 5 g papryka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE</u> , <u> </u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 15,38 <b>Wartość brutto [zł]</b> 16,17 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 027,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 266,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 22,4 <b>Sacharoza [g]</b> 21,5 <b>Sód [mg]</b> 2 605,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39
2026.02.12 czwartek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por ( <u>MLE</u> , <u> </u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u> , <u> </u> ) Ser fromage z papryka św. (1,6) 1 Por ( <u>MLE</u> , <u> </u> ) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II 1 Por paczki 1 szt ( <u>GLU-psz, JAJ, MLE</u> , <u> </u> )	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL</u> , <u> </u> ) kotlet miel.z szynki pieczony(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ</u> , <u> </u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kapusta czerw.duszona (1,6) 1 Por ( <u>GLU</u> , <u> </u> ) sał.z marchwi i śmiet.(1) 1 Por ( <u>MLE</u> , <u> </u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył</u> , <u> </u> ) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por jaja got.(1,6) 1 Por ( <u>JAJ</u> , <u> </u> ) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE</u> , <u> </u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 13,71 <b>Wartość brutto [zł]</b> 14,42 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 152,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 104 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 298,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 24,1 <b>Sacharoza [g]</b> 36,9 <b>Sód [mg]</b> 2 602,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,4
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por ( <u>MLE</u> , <u> </u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u> , <u> </u> ) kurczak gotowany 50 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por ciasto-babka piaskowa 100 g ( <u>GLU-psz, JAJ, MLE</u> , <u> </u> )	zupa owsiankowa(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> , <u> </u> ) pulpet gotowany z szynki (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, SEL</u> , <u> </u> ) sos koperkowy (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL</u> , <u> </u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por ( <u>GLU</u> , <u> </u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> , <u> </u> ) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> , <u> </u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE</u> , <u> </u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 12,9 <b>Wartość brutto [zł]</b> 13,57 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 252,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 115 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 314,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 18,8 <b>Sacharoza [g]</b> 69,8 <b>Sód [mg]</b> 2 252,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,7

2026.02.12 czwartek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u> ) Ser fromage z papryka św. (1,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) szynka wieprzowa gotowana 50 g pomidorki koktajlowe 50 g jabłka. 180 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL,</u> ) pulpet gotowany z szynki (2,3,4) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, SEL,</u> ) sos koperkowy (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por kapusta czerw.duszona (1,6) 1 Por ( <u>GLU,</u> ) sał.z marchwi i śmiet.(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) Pasta z soczewicy (1,6) 1 Por jaja got.(1,6) 1 Por ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> )	Wartość netto [zł] 11,6 Wartość brutto [zł] 12,19 Energia kcal [kcal] 1 772,3 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 248,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,5 Sacharoza [g] 17,7 Sód [mg] 2 725,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,6
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) kawa z ml.piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u> ) ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa fasolowa (0,10; 120) 1 Por ( <u>GLU-psz, SEL,</u> ) pierogi leniwe.(1) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) sos owocowy.(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) Sałatka z tuńczykiem i z ryżem (1,6) 1 Por ( <u>JAJ, RYB, MLE, GOR,</u> ) rukola. 5 g rzodkiewka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Ser fromage (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	Wartość netto [zł] 18,47 Wartość brutto [zł] 19,34 Energia kcal [kcal] 2 873,4 Białko ogółem [g] 127,5 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 444,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sacharoza [g] 77,1 Sód [mg] 2 535,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,2
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE,</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u> ) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g ( <u>MLE,</u> ) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa barszcz zabielały (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, RYB, SEL,</u> ) sos pomidor (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) szynka wieprzowa gotowana 70 g roszponka 10 g dżem 50 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	Wartość netto [zł] 13,24 Wartość brutto [zł] 13,91 Energia kcal [kcal] 2 039,8 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 49,4 Węglowodany ogółem [g] 327,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,2 Sacharoza [g] 72,1 Sód [mg] 2 195,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
2026.02.13 piątek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u> ) ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) jaja got.(1,6) 1 Por ( <u>JAJ,</u> ) papryka 50 g jabłka. 180 g	zupa fasolowa (0,10; 120) 1 Por ( <u>GLU-psz, SEL,</u> ) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, RYB, SEL,</u> ) sos pomidor (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) szynka wieprzowa gotowana 70 g Ser fromage (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) rukola. 5 g rzodkiewka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	Wartość netto [zł] 14,78 Wartość brutto [zł] 15,47 Energia kcal [kcal] 1 885,8 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 250,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7 Sacharoza [g] 14,6 Sód [mg] 2 694,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,2

2026.02.14 sobota	(1)Dieta podstawowa	kakao pieczywo, masło (1)śniad. 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-żył.</u> ) jaja got.(1,6) 1 Por ( <u>JAJ.</u> ) ogonówka 50 g ( <u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> ) rukola. 5 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL.</u> ) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE.</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 17,31 <b>Wartość brutto [zł]</b> 18,23 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 054 <b>Białko ogółem [g]</b> 128,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 242,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 25,8 <b>Sacharoza [g]</b> 39,9 <b>Sód [mg]</b> 2 303,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,4
	(2)Dieta łatwostrawna	kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) szynka kons. 50 g roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa pomidorowa z ryżem(2,6) 1 Por ( <u>MLE, SEL.</u> ) udka dr.got w jarz.(2,6) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) Ser fromage (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) salata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE.</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 14 <b>Wartość brutto [zł]</b> 14,72 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 061,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 130,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 245,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 25,1 <b>Sacharoza [g]</b> 42,2 <b>Sód [mg]</b> 2 260,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,4
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml., pieczywo, masło (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u> ) jaja got.(1,6) 1 Por ( <u>JAJ.</u> ) rukola. 5 g papryka 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) ogonówka 50 g ( <u>GLU-psz, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> ) rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por ( <u>MLE, SEL.</u> ) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałatka-mizeria(1) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE.</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 16,87 <b>Wartość brutto [zł]</b> 17,73 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 897,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 128,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 203,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 25,1 <b>Sacharoza [g]</b> 16,2 <b>Sód [mg]</b> 2 395,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,5
2026.02.15 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) połędwica sopocka 50 g ( <u>SOJ.</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 180 Por jabłka. 180 g	zupa krupnik(1) 1 Por ( <u>SEL, GLU-jęc.</u> ) schab pieczony(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GOR, może zawierać: GLU-psz.</u> ) może zawierać: GLU-psz. ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por brukselka gotowana(1) 1 Por sał.z march i chrzanu(1) 1 Por ( <u>MLE, DWU.</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) jaja got.(1,6) 1 Por ( <u>JAJ.</u> ) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE.</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 16,16 <b>Wartość brutto [zł]</b> 16,98 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 812,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 235,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 20,9 <b>Sacharoza [g]</b> 38,4 <b>Sód [mg]</b> 2 541,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,6
	(2)Dieta łatwostrawna	herbata z cytr.piecz. masło(2,3,4) śniadanie 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g ( <u>MLE.</u> ) połędwica drob. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa krupnik(2,6) 1 Por ( <u>MLE, SEL, GLU-jęc.</u> ) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) sos potrawk (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL.</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por ( <u>GLU.</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną, pieczywo, masło- kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) pasta z drobiu i jarz.(2,6) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) sałata ziel. 30 g pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Kolacja II (2,3,4) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE.</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 13,39 <b>Wartość brutto [zł]</b> 14,07 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 810 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 245,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 15,4 <b>Sacharoza [g]</b> 41,6 <b>Sód [mg]</b> 2 148 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,9

2026.02.15 niedziela	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.,pieczywo,masło (6) śniadanie 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) ser topiony 50 g ( <u>MLE,</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) połędwica sopocka 50 g ( <u>SOJ,</u> ) rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g	zupa krupnik(1) 1 Por ( <u>SEL, GLU-jęc.</u> ) schab pieczony(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GOR, może zawierać: GLU-psz,</u> może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por brukselka gotowana(1) 1 Por sał.z march i chrzanu(1) 1 Por ( <u>MLE, DWU,</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) jaja got.(1,6) 1 Por ( <u>JAJ,</u> ) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE,</u> )	Wartość netto [zł] 16,02 Wartość brutto [zł] 16,84 Energia kcal [kcal] 1 727,9 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 209,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9 Sacharoza [g] 15,6 Sód [mg] 2 611,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,1
	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydz.(1,2) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u> ) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por Kiwi 120 g	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, SEL,</u> ) łazanki z kap kiszoną i szynką(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ,</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por ( <u>GOR, może zawierać: GLU-psz,</u> ) indyk gotowany 50 g rukola. 5 g rzodkiewka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	Wartość netto [zł] 13,08 Wartość brutto [zł] 13,76 Energia kcal [kcal] 2 302 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 323,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Sacharoza [g] 33,8 Sód [mg] 2 535,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,9
2026.02.16 poniedziałek	(2)Dieta łatwastrawna	mleczna z kaszą kukurydz.(1,2) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa pejszanka(2,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, SEL,</u> ) potrawka z woł- jarz.gotowana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) kurczak gotowany 70 g roszponka 10 g dżem 50 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	Wartość netto [zł] 13,7 Wartość brutto [zł] 14,41 Energia kcal [kcal] 1 935,1 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 52,4 Węglowodany ogółem [g] 294,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21 Sacharoza [g] 67,1 Sód [mg] 2 085,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,7
2026.02.16 poniedziałek	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u> ) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por ( <u>MLE,</u> ) roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) papryka 50 g Kiwi 120 g	zupa ziemniaczanka(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, SEL,</u> ) potrawka z woł- jarz.gotowana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.(6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por ( <u>GOR, może zawierać: GLU-psz,</u> ) indyk gotowany 50 g rukola. 5 g rzodkiewka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE,</u> )	Wartość netto [zł] 17,91 Wartość brutto [zł] 18,83 Energia kcal [kcal] 2 068,4 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 265,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Sacharoza [g] 11,4 Sód [mg] 2 907,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,4

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026.02.11 do dnia 2026.02.20 KUCHNIA OGÓLNA

2026.02.17 wtorek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE, _</u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u> ) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, MLE, _</u> )	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, SEL, _</u> ) Szynka pieczona w sosie własnym (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GOR, _</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki z cebulą.(1) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył, _</u> ) paprykarz z ryby(1) 1 Por ( <u>RYB, _</u> ) Ser fromage (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE, _</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 15,57 <b>Wartość brutto [zł]</b> 16,4 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 964,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 132,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 123,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 361,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 38,9 <b>Sacharoza [g]</b> 56,5 <b>Sód [mg]</b> 2 623,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,1
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE, _</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u> ) indyk gotowany 50 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, MLE, _</u> )	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por ( <u>GLU, SEL, _</u> ) Szynka got.w jarzyn. (2) 1 Por ( <u>SEL, _</u> ) sos pomidor (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz, _</u> ) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por ( <u>SEL, _</u> ) Ser fromage (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE, _</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 14,97 <b>Wartość brutto [zł]</b> 15,75 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 704,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 122,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 107,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 337,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 37,5 <b>Sacharoza [g]</b> 48,3 <b>Sód [mg]</b> 2 265,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,5
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u> ) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, _</u> ) kurczak gotowany 50 g papryka 50 g jabłka. 180 g	zupa kapuśniak z kisz.kap.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, SEL, _</u> ) Szynka pieczona w sosie własnym (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GOR, _</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki z cebulą.(1) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył, _</u> ) paprykarz z ryby(1) 1 Por ( <u>RYB, _</u> ) Ser fromage (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE, _</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 13,13 <b>Wartość brutto [zł]</b> 13,82 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 099,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 114,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 230 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 28,5 <b>Sacharoza [g]</b> 21,3 <b>Sód [mg]</b> 2 761,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,5
2026.02.18 środa	(1)Dieta podstawowa	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, _</u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u> ) pasta sera ż.papr.św. ogór.św(1) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por mandarynki 150 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por ( <u>SEL, _</u> ) Ryż z warzywami (1WE, 2WE) 1 Por ( <u>SEL, _</u> ) sos pieczarkowy (1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) sał z kapusty b.z kukur.i por.(1,6,010) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR, _</u> ) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył, _</u> ) ser topiony 50 g ( <u>MLE, _</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE, _</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 17,53 <b>Wartość brutto [zł]</b> 18,42 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 452,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 90,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 337 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 32,4 <b>Sacharoza [g]</b> 46 <b>Sód [mg]</b> 2 903,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,4
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por ( <u>GLU, JAJ, MLE, _</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył, _</u> ) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g ( <u>MLE, _</u> ) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa barszcz zabielały (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) Ryż z warzywami (1WE, 2WE) 1 Por ( <u>SEL, _</u> ) sos pomidor (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL, _</u> ) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz, _</u> ) pasta z twarogu z sałata (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE, _</u> ) dżem 50 g roszponka 10 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE, _</u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 10,87 <b>Wartość brutto [zł]</b> 11,44 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 973,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 49,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 307,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 19,2 <b>Sacharoza [g]</b> 56,2 <b>Sód [mg]</b> 1 880,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,8

2026.02.18 środa	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u> ) pasta sera ż.papr.św. ogór.św(1) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) mandarynki 150 g jaja got.(1,6) 1 Por ( <u>JAJ.</u> ) rzodkiewka 50 g	zupa z soczewicy (1,010) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) Ryż z warzywami (1WE, 2WE) 1 Por ( <u>SEL.</u> ) sos pieczarkowy (1) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL.</u> ) sał z kapusty b.z kukur.i por.(1,6,010) 1 Por ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE.</u> )	Wartość netto [zł] 16,74 Wartość brutto [zł] 17,59 Energia kcal [kcal] 2 175,1 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 276,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Sacharoza [g] 22,4 Sód [mg] 2 886,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,8
2026.02.19 czwartek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE.</u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u> ) pasta z twar.kons rybnej (1) 1 Por ( <u>RYB, MLE.</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL.</u> ) pierś z indyka duszona w jarzynach (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL.</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z pora,march.i kukur.(1,6,010) 1 Por ( <u>JAJ, GOR, może zawierać: GLU-psz.</u> ) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) sałatka z makaronu i szynki(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, JAJ, MLE, GOR.</u> ) ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE.</u> )	Wartość netto [zł] 15,62 Wartość brutto [zł] 16,44 Energia kcal [kcal] 2 472,4 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 385,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Sacharoza [g] 63,2 Sód [mg] 2 989,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,2
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por ( <u>GLU, MLE.</u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u> ) szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por ( <u>GLU, SEL.</u> ) pierś z indyka got.w jarzynach (2) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL.</u> ) sos koperkowy (2,6) 1 Por ( <u>GLU, MLE, SEL.</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por kurczak gotowany 70 g pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE.</u> ) sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE.</u> )		Wartość netto [zł] 7,36 Wartość brutto [zł] 7,75 Energia kcal [kcal] 1 674 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 274,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12 Sacharoza [g] 46,8 Sód [mg] 2 041,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u> ) pasta z twar.kons rybnej (1) 1 Por ( <u>RYB, MLE.</u> ) sałata ziel. 10 g papryka 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ( <u>GLU-psz,</u> ) jaja got.(1,6) 1 Por ( <u>JAJ.</u> ) rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL.</u> ) pierś z indyka duszona w jarzynach (1,6) 1 Por ( <u>GLU-psz, MLE, SEL.</u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z pora,march.i kukur.(1,6,010) 1 Por ( <u>JAJ, GOR, może zawierać: GLU-psz.</u> ) buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por ( <u>GLU-psz.</u> ) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por ( <u>GLU-psz, GLU-żył.</u> ) szynka wieprzowa gotowana 70 g ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g ( <u>MLE.</u> )	Wartość netto [zł] 12,63 Wartość brutto [zł] 13,28 Energia kcal [kcal] 1 945,2 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 265,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3 Sacharoza [g] 22,7 Sód [mg] 3 097 Błonnik pokarmowy [g] 42,1

2026.02.20 piątek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydzą.(1,2) 1 Por ( <u>MLE</u> , <u> </u> ) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> , <u> </u> ) jaja got.(1,6) 1 Por ( <u>JAJ</u> , <u> </u> ) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por Pomarańcza 250 g	zupa pieczark.ziemn (1.) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u> </u> ) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>może zawierać: GLU-psz</u> , <u> </u> ) może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(1) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> , <u> </u> ) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por ( <u>GOR</u> , <u>może zawierać: GLU-psz</u> , <u> </u> ) może zawierać: GLU-psz, Ser fromage (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> , <u> </u> ) roszponka 5 g rzodkiewka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE</u> , <u> </u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 18,3 <b>Wartość brutto [zł]</b> 19,25 <b>Energia kcal [kcal]</b> 2 070 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 283,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 21,6 <b>Sacharoza [g]</b> 47,3 <b>Sód [mg]</b> 2 525,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,6
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydzą.(1,2) 1 Por ( <u>MLE</u> , <u> </u> ) kawa z mlek.piecz.masło (2.) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> , <u> </u> ) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> , <u> </u> ) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa makaronowa(2,6) 1 Por ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u> </u> ) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u> </u> ) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło- kolacja (2) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> , <u> </u> ) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por roszponka 10 g dżem 50 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por jogur owocowy 1 szt ( <u>MLE</u> , <u> </u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 15,15 <b>Wartość brutto [zł]</b> 15,93 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 941,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 264,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 16,5 <b>Sacharoza [g]</b> 53,9 <b>Sód [mg]</b> 1 859,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 15,6
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU-jęc</u> , <u>GLU-żył</u> , <u> </u> ) jaja got.(1,6) 1 Por ( <u>JAJ</u> , <u> </u> ) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> , <u> </u> ) ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> , <u> </u> ) papryka 50 g Pomarańcza 250 g	zupa pieczark.ziemn (1.) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u> </u> ) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>może zawierać: GLU-psz</u> , <u> </u> ) może zawierać: GLU-psz, ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	Herbata z cytryną,pieczywo,masło-kolacja(6) 1 Por ( <u>GLU-psz</u> , <u>GLU-żył</u> , <u> </u> ) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por ( <u>GOR</u> , <u>może zawierać: GLU-psz</u> , <u> </u> ) może zawierać: GLU-psz, Ser fromage (1,2,6) 1 Por ( <u>MLE</u> , <u> </u> ) roszponka 5 g rzodkiewka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g ( <u>MLE</u> , <u> </u> )	<b>Wartość netto [zł]</b> 17,97 <b>Wartość brutto [zł]</b> 18,9 <b>Energia kcal [kcal]</b> 1 929,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 234,6 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 25,5 <b>Sacharoza [g]</b> 23,1 <b>Sód [mg]</b> 2 875,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33