

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026.02.21 do dnia 2026.02.28 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026.02.21 sobota	(1)Dieta podstawowa	kakao pieczywo, masło (1)śniad. 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-żył.</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) kurczak gotowany 50 g rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) klopsiki z szynki duszone z sosem koperk.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.jabl.(1) 1 Por sał.z marchwi i seler.(1) 1 Por (<u>MLE, SEL.</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>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 15,77 Wartość brutto [zł] 16,6 Energia kcal [kcal] 2 056,8 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 245,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sacharoza [g] 41,9 Sód [mg] 2 565,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
	(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>) kurczak gotowany 50 g roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa ryżowa(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) potrawka gotowana z szynki (2,3,4) 1 Por (<u>GLU-psz, 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 drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) roszponka 10 g Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) Kolacja II (2,3,4) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 12,7 Wartość brutto [zł] 13,34 Energia kcal [kcal] 1 863,3 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 231 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4 Sacharoza [g] 40,6 Sód [mg] 2 092,3 Błonnik pokarmowy [g] 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>) ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) rukola. 5 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 ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) klopsiki z szynki duszone z sosem koperk.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.zkap czerw.ceb.jabl.(1) 1 Por sał.z marchwi i seler.(1) 1 Por (<u>MLE, SEL.</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>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 15,43 Wartość brutto [zł] 16,22 Energia kcal [kcal] 1 929,6 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 214,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sacharoza [g] 19,1 Sód [mg] 2 614,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
2026.02.22 niedziela	(1)Dieta podstawowa	herbata z cytr.piecz.masło.(1)śniadanie 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ.</u>) roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 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>) 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>) 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>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) rukola. 5 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 18,56 Wartość brutto [zł] 19,51 Energia kcal [kcal] 1 888,6 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 236 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Sacharoza [g] 36,4 Sód [mg] 2 485 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	(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>) szynka wieprzowa gotowana 50 g 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 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>) kurczak gotowany 50 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 17,11 Wartość brutto [zł] 17,98 Energia kcal [kcal] 1 804,2 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 240,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,7 Sacharoza [g] 38,2 Sód [mg] 2 180,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,5

2026.02.22 niedziela	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytr.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, GLU-żył.</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE.</u>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ.</u>) papryka 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>) 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>) 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>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) rukola. 5 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 18,22 Wartość brutto [zł] 19,15 Energia kcal [kcal] 1 766,6 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 214,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8 Sacharoza [g] 12,7 Sód [mg] 2 516,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,5
	(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>) papryka 50 g rukola. 5 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por Kiwi 120 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL.</u>) spagetti z pieczar i serem.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE, SEL.</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>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ.</u>) roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 16,36 Wartość brutto [zł] 17,21 Energia kcal [kcal] 2 288,6 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 339,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,7 Sacharoza [g] 36,5 Sód [mg] 2 262,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,8
2026.02.23 poniedziałek	(2)Dieta łatwastrawna	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>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL.</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 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 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>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 15,01 Wartość brutto [zł] 15,78 Energia kcal [kcal] 2 135,5 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 49,3 Węglowodany ogółem [g] 331,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,6 Sacharoza [g] 52,1 Sód [mg] 1 891,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,2
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) pasta z twar.kons rybnej (1) 1 Por (<u>RYB, MLE.</u>) papryka 50 g rukola. 5 g Śniadanie II (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE.</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g rzodkiewka 50 g Kiwi 120 g	zupa barszcz ukraiński(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 sałata ziel (1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.(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>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ.</u>) roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 16,72 Wartość brutto [zł] 17,58 Energia kcal [kcal] 1 805,6 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 256,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,5 Sacharoza [g] 13,6 Sód [mg] 2 618 Błonnik pokarmowy [g] 38

2026.02.24 wtorek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z ryżem(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 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 placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE</u>)	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, 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 soczewicy (1,6) 1 Por szynka wieprzowa gotowana 50 g 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] 18,87 Wartość brutto [zł] 19,83 Energia kcal [kcal] 2 691,8 Białko ogółem [g] 135,7 Tłuszcz [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 349,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Sacharoza [g] 50,5 Sód [mg] 2 699,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) polędwica drob. 50 g (<u>SOJ</u>) sałata ziel. 30 g Śniadanie II 1 Por placek drożdż z krusz.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, MLE</u>)	zupa pomidorowa z makar.(7,11) 1 Por (<u>GLU, JAJ, 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>) indyk 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 jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	Wartość netto [zł] 14,86 Wartość brutto [zł] 15,62 Energia kcal [kcal] 2 542,6 Białko ogółem [g] 139 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 326 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Sacharoza [g] 50,5 Sód [mg] 2 816,3 Błonnik pokarmowy [g] 21
	(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>) jaja got.(1,6) 1 Por (<u>JAJ</u>) rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g	zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, 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 soczewicy (1,6) 1 Por szynka wieprzowa gotowana 50 g 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] 17,28 Wartość brutto [zł] 18,17 Energia kcal [kcal] 1 926,7 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 222,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Sacharoza [g] 16,5 Sód [mg] 2 643,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
2026.02.25 środa	(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>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) dżem 50 g roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por Pomarańcza 250 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL</u>) Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por (<u>SEL</u>) sos pieczarkowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) sał z pora,march.i kukur.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, GOR, może zawierać: GLU-psz</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>) Sałatka z makaronu i tuńczyka(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, RYB, MLE, GOR</u>) kurczak gotowany 50 g rukola. 5 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>)	Wartość netto [zł] 22,17 Wartość brutto [zł] 23,31 Energia kcal [kcal] 2 356,8 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 350,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,2 Sacharoza [g] 63,8 Sód [mg] 3 109,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,2
	(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>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) dżem 50 g roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL</u>) rizotto z drobiu.(2,6) 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 drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE</u>)	Wartość netto [zł] 13,28 Wartość brutto [zł] 13,95 Energia kcal [kcal] 2 020,5 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany ogółem [g] 299,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,1 Sacharoza [g] 54,4 Sód [mg] 2 068,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,5

2026.02.25 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>) Ser fromage (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) roszponka 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g papryka 50 g Pomarańcza 250 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, SEL</u>) Kaszotto z mięsem wieprz. i warzywami(1) 1 Por (<u>SEL</u>) sos pieczarkowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) sał z pora,march.i kukur.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, GOR, może zawierać: GLU-psz</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>) Sałatka z makaronu i tuńczyka(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, RYB, MLE, GOR</u>) kurczak gotowany 50 g rukola. 5 g rzodkiewka 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE</u>)	Wartość netto [zł] 21,81 Wartość brutto [zł] 22,92 Energia kcal [kcal] 1 972,2 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 267,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,9 Sacharoza [g] 23,6 Sód [mg] 3 331 Błonnik pokarmowy [g] 39,2
2026.02.26 czwartek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą kukurydzą(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>) ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Śniadanie II 1 Por mandarynki 150 g	zupa wiejska(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL</u>) zrazy woł po myśliwsku.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, 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 jab z kefirem(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 kaszy i brokuła (1,6) 1 Por (<u>JAJ, GOR, GLU-jęc, może zawierać: GLU-psz</u>) pasta z twarogu (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 kefir 200 g (<u>MLE</u>)	Wartość netto [zł] 20,38 Wartość brutto [zł] 21,42 Energia kcal [kcal] 2 199,9 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 308,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Sacharoza [g] 45,9 Sód [mg] 2 561,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,1
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą kukurydzą(1,2) 1 Por (<u>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 jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa makaronowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>) potrawka z woł- jarz.gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew got z selerem(2) 1 Por (<u>GLU, SEL</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 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] 15,89 Wartość brutto [zł] 16,7 Energia kcal [kcal] 1 848,3 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 262,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,5 Sacharoza [g] 40,3 Sód [mg] 2 434 Błonnik pokarmowy [g] 23,5
	(6)Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por (<u>GLU-psz</u>) połowica drob. 50 g (<u>SOJ</u>) papryka 50 g mandarynki 150 g	zupa wiejska(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, SEL</u>) zrazy woł po myśliwsku.(1) 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, 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 jab z kefirem(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>) sałatka z kaszy i brokuła (1,6) 1 Por (<u>JAJ, GOR, GLU-jęc, może zawierać: GLU-psz</u>) pasta z twarogu (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 kefir 200 g (<u>MLE</u>)	Wartość netto [zł] 20,23 Wartość brutto [zł] 21,26 Energia kcal [kcal] 1 991,6 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 267,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sacharoza [g] 22,6 Sód [mg] 2 856,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,6

2026.02.27 piątek	(1)Dieta podstawowa	mleczna z kaszą jęczm.(1,2) 1 Por (<u>MLE, GLU-jęc.</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>) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g rzodkiewka 50 g Śniadanie II 1 Por banan 200 g	grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>SEL.</u>) makaron z serem twarog(1,2,6) 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>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, RYB, SEL, GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz, sałata ziel. 10 g ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) pomidorki koktajlowe 50 g papryka 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 18,55 Wartość brutto [zł] 19,5 Energia kcal [kcal] 2 624,4 Białko ogółem [g] 139,4 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 348,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Sacharoza [g] 67,9 Sód [mg] 2 695,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
	(2)Dieta łatwostrawna	mleczna z kaszą jęczm.(1,2) 1 Por (<u>MLE, GLU-jęc.</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 zabieleny (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) makaron z serem twarog(1,2,6) 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 (2) 1 Por (<u>GLU-psz.</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>) sałata ziel. 30 g dżem 50 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 14,81 Wartość brutto [zł] 15,56 Energia kcal [kcal] 2 269,2 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 346,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20 Sacharoza [g] 85,9 Sód [mg] 1 975,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,3
	(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>) rukola. 5 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II (6) 1 Por (<u>GLU-psz.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 50 g jabłka. 180 g	grochowa z kielb.(120) 1 Por (<u>SEL.</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ, RYB, SEL, GOR, może zawierać: GLU-psz.</u>) może zawierać: GLU-psz, 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 50 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 jogurt 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 17,25 Wartość brutto [zł] 18,15 Energia kcal [kcal] 2 027,2 Białko ogółem [g] 127,3 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 231,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Sacharoza [g] 13,9 Sód [mg] 2 825,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
2026.02.28 sobota	(1)Dieta podstawowa	kakao pieczywo, masło (1)śniad. 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-żył.</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) roszponka 5 g papryka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Śniadanie II 1 Por jabłka. 180 g	zupa grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU-psz, SEL.</u>) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</u>) sos cebulowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(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>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE.</u>) rukola. 5 g rzodkiewka 50 g pomidorki koktajlowe 50 g Kolacja II (1,2,6) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 18,65 Wartość brutto [zł] 19,63 Energia kcal [kcal] 2 065 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 250,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Sacharoza [g] 39,1 Sód [mg] 2 733,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
	(2)Dieta łatwostrawna	kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU-psz, MLE, GLU-jęc, GLU-żył.</u>) szynka wieprzowa gotowana 50 g pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) roszponka 10 g Śniadanie II 1 Por jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa grysikowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL.</u>) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por (<u>GLU-psz, JAJ.</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>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II (2,3,4) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość netto [zł] 15,88 Wartość brutto [zł] 16,68 Energia kcal [kcal] 1 918,6 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 246,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,7 Sacharoza [g] 36,7 Sód [mg] 2 004,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,7

2026.02.28 sobota	(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-żyt</u> ,) szynka wieprzowa gotowana 50 g roszponka 5 g papryka 50 g Sniadanie II 1 Por ser żółty 50 g (<u>MLE</u> ,) pomidorki koktajlowe 50 g jabłka. 180 g Sniadanie II (6) 1 Por (<u>GLU-psz</u> ,)	zupa grysikowa(1). 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>SEL</u> ,) pieczeń drobiowa z jajkiem pieczona(1) 1 Por (<u>GLU-psz</u> , <u>JAJ</u> ,) sos cebulowy (1) 1 Por (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.march.z olej(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</u> , <u>GLU-żyt</u> ,) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por Ser fromage z koperkiem (1,2,6) 1 g (<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] 18,11 Wartość brutto [zł] 19,03 Energia kcal [kcal] 1 900,8 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 224,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3 Sacharoza [g] 15,4 Sód [mg] 2 743,6 Błonnik pokarmowy [g] 33
-------------------	--	--	---	--	--