

Jadłospisy za okres od dnia 20.02. 2026 do dnia 01.03. 2026

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa - dieta mamy
2026-02-20 piątek	Śniadanie	Platki ryżowe na mleku 400 ml (MLE,) Szynkowa 30g (SOJ, GOR,) Wędlina drobiowa 30g (SOJ, GOR,) Masło extra 82% 10g (MLE) Chleb mieszany 60 g (GLU, PSZ,) Chleb razowy 30 g (GLU, ŻYT,) Rzodkiewka 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Platki ryżowe na mleku 400 ml (MLE,) Szynkowa 30g (SOJ, GOR,) Wędlina drobiowa 30g (SOJ, GOR,) Masło extra 82% 10g (MLE) Bułka pszenna 90 g (GLU, PSZ,) Pomidor 70 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Platki ryżowe na mleku 400 ml (MLE,) Wędlina drobiowa 30g (SOJ, GOR,) Szynkowa 30g (SOJ, GOR,) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (GLU, ŻYT,) Sałata 10g Rzodkiewka 70g Herbata b/c 350 ml	Platki ryżowe na mleku 400 ml (MLE,) Szynkowa 30g (SOJ, GOR,) Wędlina drobiowa 30g (SOJ, GOR,) Masło extra 82% 10g (MLE) Chleb mieszany 60 g (GLU, PSZ,) Chleb razowy 30 g (GLU, ŻYT,) Sałata 10g Rzodkiewka 70g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn			Chleb razowy 30 g (GLU ŻYT,) Masło roślinne 5g Szynka drobiowa 20g (SOJ, GOR,) Pomidor 30g	Koktajl jogurtowo-owocowy 150ml (MLE) Chałka 35g (GLU, PSZ,)
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (SEL,) Pierogi z serem białym (GLU, PSZ, MLE, JAJ) Sos jogurtowo-owocowy 150g (MLE) Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE, SEL) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa ziemniaczana 400 ml (SEL,) Pierogi z serem białym (GLU, PSZ, MLE, JAJ) Sos jogurtowo-owocowy 150g (MLE) Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE, SEL) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (SEL,) Sos pomidorowy z warzywami i mozzarellą 200g Makaron pełnoziarnisty 250g (GLU, PSZ,) Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE, SEL) Kompot b/c 350 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (SEL,) Pierogi z serem białym (GLU, PSZ, MLE, JAJ) Sos jogurtowo-owocowy 150g (MLE) Surówka z selera i jabłka 100 g (MLE, SEL) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD			Jabłko 150g	Jabłko 150g
	Kolacja	Szynka wieprzowa 30g (SOJ, GOR,) Pasta z czarnej soczewicy 70g Masło extra 82% 10g (MLE) Chleb mieszany 60 g (GLU, PSZ,) Chleb razowy 30 g (GLU, ŻYT,) Ogórek 70g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szynka wieprzowa 30g (SOJ, GOR,) Serek homogenizowany naturalny 70g (MLE) Masło extra 82% 10g (MLE) Bułka pszenna 90 g (GLU, PSZ,) Pomidor 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szynka wieprzowa 30g (SOJ, GOR,) Pasta z czarnej soczewicy 70g Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (GLU ŻYT,) Ogórek 70g Herbata b/c 350 ml	Szynka wieprzowa 30g (SOJ, GOR,) Pasta z czarnej soczewicy 70g Masło extra 82% 10g (MLE) Chleb mieszany 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy 30 g (GLU ŻYT,) Ogórek 70g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Jogurt naturalny 1szt. (MLE,)	Jogurt naturalny 1szt. (MLE,)	Jogurt naturalny 1szt. (MLE,)	Jogurt naturalny 1szt. (MLE,)
	E: 2259,9 kcal; B: 114,2 g; T: 76,5 g; W: 298,4 g Kw. tł. nasy.: 31,6 g; Bł.: 37,5 g; Sól: 5,80 g;	E: 2274,2 kcal; B: 112,8 g; T: 73,7 g; W: 301,7 g Kw. tł. nasy.: 31,1 g; Bł.: 31,80 g; Sól: 5,38 g;	E: 2494,9 kcal; B: 124,5 g; T: 835g; W: 337,3 g W tym cukry: 58,2 g Kw. tł. nasy.: 28,2 g; Bł.: 50,3 g; Sól: 5,46 g;	E: 2462,74 kcal; B: 120,5 g; T: 80,2 g; W: 337,12 g Kw. tł. nasy.: 32,81 g; Bł.: 41,875 g; Sól: 5,90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 20.02. 2026 do dnia 01.03. 2026

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa - dieta mamy
2026-02-21 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szyńka drobiowa 30g (SOJ, GOR,) Ser żółty 30g (MLE) Masło extra 82% 10g (MLE) Chleb mieszany 60 g (GLU, PSZ,) Chleb razowy 30 g (GLU, ŻYT,) Papryka 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szyńka drobiowa 30g (SOJ, GOR,) Ser biały 70g (MLE,) Masło extra 82% 10g (MLE) Bułka pszenna 90 g (GLU, PSZ,) Pomidor 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU,) Szyńka drobiowa 30g (SOJ, GOR,) Ser żółty 30g (MLE) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (GLU, ŻYT,) Papryka 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szyńka drobiowa 30g (SOJ, GOR,) Ser żółty 30g (MLE) Masło extra 82% 10g (MLE) Chleb mieszany 60 g (GLU, PSZ,) Chleb razowy 30 g (GLU, ŻYT,) Papryka 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn			Chleb razowy 30 g (GLU ŻYT,) Masło roślinne 5g Ser biały 50g (MLE,) Rzodkiewka 30g	Jogurt owocowy 1szt. (150g) (MLE,) Chrupki kukurydziane 20g
	Obiad	Zupa koperkowa 400 ml (SEL,) Ryż zapiekany (250g) z warzywami Filet z kurczaka 100g w sosie pietruszkowym 150ml (MLE,) Mizeria 100g (MLE,) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa koperkowa 400 ml (SEL,) Ryż zapiekany (250g) z warzywami Filet z kurczaka 100g w sosie pietruszkowym 150ml (MLE,) Marchewka gotowana 100g (MLE,) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa koperkowa 400 ml (SEL,) Ryż brązowy zapiekany (250g) z warzywami Filet z kurczaka 100g w sosie pietruszkowym 150ml (MLE,) Mizeria 100g (MLE,) Kompot b/c 350 ml	Zupa koperkowa 400 ml (SEL,) Ryż zapiekany (250g) z warzywami Filet z kurczaka 100g w sosie pietruszkowym 150ml (MLE,) Mizeria 100g (MLE,) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD			Jabłko 150g	Jabłko 150g
	Kolacja	Szyńka wieprzowa 30g (SOJ, GOR,) Sałatka grecka 70g (MLE,) Masło extra 82% 10g (MLE) Chleb mieszany 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy 30 g (GLU ŻYT,) Pomidor 70g Sałata 10 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szyńka wieprzowa 30g (SOJ, GOR,) Jajko got. 1szt. (JAJ,) Masło extra 82% 10g (MLE) Bułka pszenna 90 g (GLU, PSZ,) Sałata 10g Pomidor 70 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szyńka wieprzowa 30g (SOJ, GOR,) Sałatka grecka 70g (MLE,) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (GLU ŻYT,) Pomidor 70g Sałata 10 g Herbata b/c 350 ml	Szyńka wieprzowa 30g (SOJ, GOR,) Sałatka grecka 70g (MLE,) Masło extra 82% 10g (MLE) Chleb mieszany 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy 30 g (GLU ŻYT,) Pomidor 70g Sałata 10 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Jogurt naturalny 1szt. (MLE,)	Jogurt naturalny 1szt. (MLE,)	Jogurt naturalny 1szt. (MLE,)	Jogurt naturalny 1szt. (MLE,)
	E: 2056,12 kcal; B: 98,43 g; T: 63,6 g; W: 288,64 g Kw. tł. nasy.: 27,84 g; Bł.: 29,77 g; Sól: 5,75 g;	E: 2020,44 kcal; B: 109,16 g; T: 60,11 g; W: 270,7 g Kw. tł. nasy.: 30,21 g; Bł.: 24,02 g; Sól: 5,13 g;	E: 2218,02 kcal; B: 109,18 g; T: 72,11 g; W: 306,55 g W tym cukry: 51,7 g Kw. tł. nasy.: 25,77 g; Bł.: 45,51 g; Sól: 5,81 g;	E: 2331,44 kcal; B: 108,21 g; T: 66,68 g; W: 343,27 g Kw. tł. nasy.: 29,18 g; Bł.: 34,29 g; Sól: 5,8 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 20.02. 2026 do dnia 01.03. 2026

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa - dieta mamy
2026-02-22 niedziela	Sniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka wieprzowa 30g (SOJ, GOR,) Pasta z fasoli 70 g Masło extra 82% 10g (MLE) Chleb mieszany 60 g (GLU, PSZ,) Chleb razowy 30 g (GLU, ŻYT,) Papryka 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka wieprzowa 30g (SOJ, GOR,) Serek homogenizowany 70 g (MLE,) Masło extra 82% 10g (MLE) Bułka pszenna 90 g (GLU, PSZ,) Pomidor 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka wieprzowa 30g (SOJ, GOR,) Pasta z fasoli 70 g Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (GLU, ŻYT,) Papryka 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka wieprzowa 30g (SOJ, GOR,) Pasta z fasoli 70 g Masło extra 82% 10g (MLE) Chleb mieszany 60 g (GLU, PSZ,) Chleb razowy 30 g (GLU, ŻYT,) Papryka 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn			Chleb razowy 30 g (GLU ŻYT,) Masło roślinne 5g Ser żółty 20g (MLE,) Pomidor 30g	Koktajl jogurtowo-owocowy 150ml (MLE) Herbatniki 3szt. (GLU, PSZ, JAJ, MLE)
	Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (SEL, GLU) Gołąbki bez zawijania 100g (GLU, PSZ,) Sos pomidorowy 150ml Ziemniaki gotowane 250g Surówka z warzyw mieszanych 100 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (SEL, GLU) Gołąbki bez zawijania 100g (GLU, PSZ,) Sos pomidorowy 150ml Ziemniaki gotowane 250g Fasolka szparagowa 100 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (SEL, GLU) Gołąbki bez zawijania 100g (GLU, PSZ,) Sos pomidorowy 150ml Ziemniaki gotowane 250g Surówka z warzyw mieszanych 100 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (SEL, GLU) Gołąbki bez zawijania 100g (GLU, PSZ,) Sos pomidorowy 150ml Ziemniaki gotowane 250g Surówka z warzyw mieszanych 100 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD			Pomarańcz 150g	Pomarańcz 150g
	Kolacja	Ryż z jabłkiem 250g Sos jogurtowy 100g (MLE) Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Ryż z jabłkiem 250g Sos jogurtowy 100g (MLE) Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Ryż brązowy z jabłkiem b/c 250g Sos jogurtowy 10g (MLE) Herbata b/c 350 ml	Ryż z jabłkiem 250g Sos jogurtowy 100g (MLE) Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Jogurt naturalny 1szt. (MLE,)	Jogurt naturalny 1szt. (MLE,)	Jogurt naturalny 1szt. (MLE,)	Jogurt naturalny 1szt. (MLE,)
		E: 2149,37 kcal; B: 95,11 g; T: 55,29 g; W: 343,79 g Kw. tł. nasy.: 18,64 g; Bł.: 38,53 g; Sól: 5,01 g;	E: 2067,27 kcal; B: 97,22 g; T: 49,00 g; W: 332,47 g Kw. tł. nasy.: 21,08 g; Bł.: 38,53 g; Sól: 4,87 g;	E: 2283,52 kcal; B: 102,72 g; T: 66,29 g; W: 347,88 g W tym cukry: 56,00 g; Kw. tł. nasy.: 20,84 g; Bł.: 44,7 g; Sól: 5,13 g;	E: 2282,82 kcal; B: 97,64 g; T: 47,75 g; W: 385,59 g Kw. tł. nasy.: 22,8 g; Bł.: 36,1 g; Sól: 5,04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 20.02. 2026 do dnia 01.03. 2026

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa - dieta mamy
2026-02-23 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Szyńka wieprzowa 30g (SOJ, GOR,) Twarożek 70g (MLE) Masło extra 82% 10g (MLE) Chleb mieszany 60 g (GLU, PSZ,) Chleb razowy 30 g (GLU, ŻYT,) Rzodkiewka 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Szyńka wieprzowa 30g (SOJ, GOR,) Twarożek 70g (MLE) Masło extra 82% 10g (MLE) Bułka pszenna 90 g (GLU, PSZ,) Pomidor 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Szyńka wieprzowa 30g (SOJ, GOR,) Twarożek 70g (MLE) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (GLU, ŻYT,) Rzodkiewka 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Szyńka wieprzowa 30g (SOJ, GOR,) Twarożek 70g (MLE) Masło extra 82% 10g (MLE) Chleb mieszany 60 g (GLU, PSZ,) Chleb razowy 30 g (GLU, ŻYT,) Rzodkiewka 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn			Chleb razowy 30 g (GLU ŻYT,) Masło roślinne 5g Szyńka drobiowa 20g (SOJ, GOR,) Ogórek 30g	Jogurt owocowy 1szt (MLE) Biszkopty 5szt. (GLU, PSZ, JAJ)
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (SEL, GLU, PSZ,) Potrawka z kurczaka 200g (GLU, PSZ, MLE) Kasza jęczmienna 250g (GLU,) Surówka z pora 100g (MLE) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Rosół z makaronem 400 ml (SEL, GLU, PSZ,) Potrawka z kurczaka 200g (GLU, PSZ, MLE) Kasza jęczmienna 250g (GLU,) Brokuły gotowane 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Rosół z makaronem 400 ml (SEL, GLU, PSZ,) Potrawka z kurczaka 200g (GLU, PSZ, MLE) Kasza jęczmienna 250g (GLU,) Surówka z pora 100g (MLE) Kompot b/c 350 ml	Rosół z makaronem 400 ml (SEL, GLU, PSZ,) Potrawka z kurczaka 200g (GLU, PSZ, MLE) Kasza jęczmienna 250g (GLU,) Surówka z pora 100g (MLE) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD			Jabłko 150g	Jabłko 150g
	Kolacja	Polędwica 30g (SOJ, GOR,) Pasta jajeczna 70g (JAJ, MLE) Masło extra 82% 10g (MLE) Chleb mieszany 60 g (GLU, PSZ,) Chleb razowy 30 g (GLU, ŻYT,) Pomidor 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Polędwica 30g (SOJ, GOR,) Pasta jajeczna 70g (JAJ, MLE) Masło extra 82% 10g (MLE) Bułka pszenna 90 g (GLU, PSZ,) Pomidor 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Polędwica 30g (SOJ, GOR,) Pasta jajeczna 70g (JAJ, MLE) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (GLU, ŻYT,) Pomidor 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml	Polędwica 30g (SOJ, GOR,) Pasta jajeczna 70g (JAJ, MLE) Masło extra 82% 10g (MLE) Chleb mieszany 60 g (GLU, PSZ,) Chleb razowy 30 g (GLU, ŻYT,) Pomidor 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Jogurt naturalny 1szt. (MLE,)	Jogurt naturalny 1szt. (MLE,)	Jogurt naturalny 1szt. (MLE,)	Jogurt naturalny 1szt. (MLE,)
		E: 2021,23 kcal; B: 110,26 g; T: 56,35 g; W: 285,73 g Kw. tł. nasy.: 27,3 g; Bł.: 30,24 g; Sól: 5,17 g;	E: 2057,6 kcal; B: 114,01 g; T: 55,79 g; W: 286,4 g Kw. tł. nasy.: 27,25 g; Bł.: 22,24 g; Sól: 5,08 g;	E: 2142,23 kcal; B: 114,9 g; T: 61,73 g; W: 303,72 g W tym cukry: 50,6 g Kw. tł. nasy.: 23,76 g; Bł.: 39,37 g; Sól: 5,26 g;	E: 2320,73 kcal; B: 120,26 g; T: 59,77 g; W: 344,9 g Kw. tł. nasy.: 28,82 g; Bł.: 33,58 g; Sól: 5,18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 20.02. 2026 do dnia 01.03. 2026

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa - dieta mamy
2026-02-24 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynkowa 30g (SOJ, GOR,) Ser żółty 30g (MLE) Masło extra 82% 10g (MLE) Chleb mieszany 60 g (GLU, PSZ,) Chleb razowy 30 g (GLU, ŻYT,) Ogórek 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynkowa 30g (SOJ, GOR,) Twarożek 70g (MLE,) Masło extra 82% 10g (MLE) Bułka pszenna 90 g (GLU, PSZ,) Pomidor 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynkowa 30g (SOJ, GOR,) Ser żółty 30g (MLE) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (GLU, ŻYT,) Ogórek 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynkowa 30g (SOJ, GOR,) Ser żółty 30g (MLE) Masło extra 82% 10g (MLE) Chleb mieszany 60 g (GLU, PSZ,) Chleb razowy 30 g (GLU, ŻYT,) Ogórek 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn			Chleb razowy 30 g (GLU, ŻYT,) Masło roślinne 5g Połudwica sopočka 20g (SOJ, GOR,) Pomidor 30g	Mus owocowy 100g Herbatniki 3szt. (GLU, PSZ, JAJ, MLE)
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (SEL,) Gulasz wieprzowy 200g (GLU, PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 250g Buraczki zasmażane 100 g (GLU, PSZ, MLE) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (SEL,) Gulasz wieprzowy 200g (GLU, PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 250g Buraczki zasmażane 100 g (GLU, PSZ, MLE) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (SEL,) Gulasz wieprzowy 200g (GLU, PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 250g Surówka z buraków 100 g Kompot b/c 350 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (SEL,) Gulasz wieprzowy 200g (GLU, PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 250g Buraczki zasmażane 100 g (GLU, PSZ, MLE) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD			Jabłko 150g	Jabłko 150g
	Kolacja	Połudwica sopočka 30g (SOJ, GOR,) Hummus 70g (SEZ, SOJ) Masło extra 82% 10g (MLE) Chleb mieszany 60 g (GLU, PSZ,) Chleb razowy 30 g (GLU, ŻYT,) Papryka 70g Sałata 10 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Połudwica sopočka 30g (SOJ, GOR,) Szyńka drobiowa 30g (SOJ, GOR,) Masło extra 82% 10g (MLE) Bułka pszenna 90 g (GLU, PSZ,) Sałata 10g Pomidor 70 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Połudwica sopočka 30g (SOJ, GOR,) Hummus 70g (SEZ, SOJ) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (GLU, ŻYT,) Papryka 70g Sałata 10 g Herbata b/c 350 ml	Połudwica sopočka 30g (SOJ, GOR,) Hummus 70g (SEZ, SOJ) Masło extra 82% 10g (MLE) Chleb mieszany 60 g (GLU, PSZ,) Chleb razowy 30 g (GLU, ŻYT,) Papryka 70g Sałata 10 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Jogurt naturalny 1szt. (MLE,)	Jogurt naturalny 1szt. (MLE,)	Jogurt naturalny 1szt. (MLE,)	Jogurt naturalny 1szt. (MLE,)
		E: 2581,87 kcal; B: 93,85 g; T: 94,46 g; W: 365,64 g Kw. tł. nasy.: 27,43 g; Bł.: 37,34 g; Sól: 5,45 g;	E: 2421,57 kcal; B: 96,17 g; T: 75,68 g; W: 362,34 g Kw. tł. nasy.: 20,8 g; Bł.: 26,32 g; Sól: 5,23 g;	E: 2300,12 kcal; B: 98,92 g; T: 91,78 g; W: 299,36 g W tym cukry: 55,8 g Kw. tł. nasy.: 22,67 g; Bł.: 40,13 g; Sól: 6,30 g;	E: 2692,87 kcal; B: 93,9 g; T: 95,06 g; W: 392,59 g Kw. tł. nasy.: 27,28 g; Bł.: 42,34 g; Sól: 6,90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 20.02. 2026 do dnia 01.03. 2026

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa - dieta mamy
2026-02-25 środa	Śniadanie	Platki jaglane na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Jajko got 1szt. (<u>JAJ,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany 60 g (<u>GLU, PSZ,</u>) Chleb razowy 30 g (<u>GLU, ŻYT,</u>) Ogórek 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Platki jaglane na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Jajko got. 1szt. (<u>JAJ,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 90 g (<u>GLU, PSZ,</u>) Pomidor 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Platki jaglane na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Jajko got. 1szt. (<u>JAJ,</u>) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (<u>GLU, ŻYT,</u>) Ogórek 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml	Platki jaglane na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Jajko got 1szt. (<u>JAJ,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany 60 g (<u>GLU, PSZ,</u>) Chleb razowy 30 g (<u>GLU, ŻYT,</u>) Ogórek 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn			Chleb razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło roślinne 5g Wędlina drobiowa gotowana 20g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pomidor 30g	Koktajl jogurtowo-owocowy 150g (<u>MLE,</u>) Biszkopty 5szt. (<u>GLU, PSZ, JAJ</u>)
	Obiad	Zupa z cukinii na wywarze warzywnym 400 ml (<u>SEL, MLE</u>) Naleśniki z twarogiem 2szt (<u>GLU, PSZ, MLE, JAJ</u>) Sos jogurtowy z jabłkiem prażonym 150g (<u>MLE</u>) Surówka z marchewki 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa z cukinii na wywarze warzywnym 400 ml (<u>SEL, MLE</u>) Naleśniki z twarogiem 2szt (<u>GLU, PSZ, MLE, JAJ</u>) Sos jogurtowy z jabłkiem prażonym 150g (<u>MLE</u>) Surówka z marchewki 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa z cukinii na wywarze warzywnym 400 ml (<u>SEL, MLE</u>) Naleśniki razowe z twarogiem 2szt (<u>GLU, PSZ, MLE, JAJ</u>) Sos jogurtowy z jabłkiem prażonym 150g (<u>MLE</u>) Surówka z marchewki 100g Kompot b/c 350 ml	Zupa z cukinii na wywarze warzywnym 400 ml (<u>SEL, MLE</u>) Naleśniki z twarogiem 2szt (<u>GLU, PSZ, MLE, JAJ</u>) Sos jogurtowy z jabłkiem prażonym 150g (<u>MLE</u>) Surówka z marchewki 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD			Pomarańcz 150g	Pomarańcz 150g
	Kolacja	Szynka wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Sałatka makaronowa 80g (<u>PSZ, GLU, MLE</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany 60 g (<u>GLU, PSZ,</u>) Chleb razowy 30 g (<u>GLU, ŻYT,</u>) Papryka 70g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szynka wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa 80g (<u>SEL, MLE</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 90 g (<u>GLU, PSZ,</u>) Pomidor 70 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szynka wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Sałatka makaronowa pełnoziarnista 80g (<u>PSZ, GLU, MLE</u>) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (<u>GLU, ŻYT,</u>) Papryka 70g Herbata b/c 350 ml	Szynka wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Sałatka makaronowa 80g (<u>PSZ, GLU, MLE</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany 60 g (<u>GLU, PSZ,</u>) Chleb razowy 30 g (<u>GLU, ŻYT,</u>) Papryka 70g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Jogurt naturalny 1szt. (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 1szt. (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 1szt. (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 1szt. (<u>MLE,</u>)
		E: 2283,54 kcal; B: 95,44 g; T: 63,19 g; W: 337,63 g Kw. tł. nasy.: 24,59 g; Bł.: 41,8 g; Sól: 5,21 g;	E: 2217,94 kcal; B: 94,89 g; T: 60,36 g; W: 329,62 g Kw. tł. nasy.: 18,5 g; Bł.: 34,08 g; Sól: 5,06 g;	E: 2292,14 kcal; B: 96,81 g; T: 66,36 g; W: 328,42 g W tym cukry: 58,0 g Kw. tł. nasy.: 21,84 g; Bł.: 45,73 g; Sól: 5,01 g;	E: 2591,54 kcal; B: 118,44 g; T: 67,13 g; W: 384,1 g Kw. tł. nasy.: 26,12 g; Bł.: 45,42 g; Sól: 5,34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 20.02. 2026 do dnia 01.03. 2026

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa - dieta mamy
2026-02-26 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka wieprzowa 30g (SOJ, GOR,) Smalec z białej fasoli 70g Masło extra 82% 10g (MLE) Chleb mieszany 60 g (GLU, PSZ,) Chleb razowy 30 g (GLU, ŻYT,) Rzodkiewka 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka wieprzowa 30g (SOJ, GOR,) Serek homogenizowany 70g (MLE,) Masło extra 82% 10g (MLE) Bułka pszenna 90 g (GLU, PSZ,) Pomidor 70 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE,) Smalec z białej fasoli 70g Szynka wieprzowa 30g (SOJ, GOR,) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (GLU, ŻYT,) Sałata 10g Rzodkiewka 70g Herbata b/c 350 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka wieprzowa 30g (SOJ, GOR,) Smalec z białej fasoli 70g Masło extra 82% 10g (MLE) Chleb mieszany 60 g (GLU, PSZ,) Chleb razowy 30 g (GLU, ŻYT,) Sałata 10g Rzodkiewka 70g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn			Chleb razowy 30 g (GLU ŻYT,) Masło roślinne 5g Jajko got. 1szt. (JAJ,) Pomidor 30g	Jogurt owocowy 1szt (150g) (MLE) Chrupki kukurydziane 20g
	Obiad	Zupa koperkowa 400 ml (SEL,) Kurczak w sosie brokułowym 200g (MLE, GLU) Makaron 250g (GLU, PSZ,) Surówka z czerwonej kapusty 100g (JAJ, GOR,) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa koperkowa 400 ml (SEL,) Kurczak w sosie brokułowym 200g (MLE, GLU) Makaron 250g (GLU, PSZ,) Fasolka szparagowa 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa koperkowa 400 ml (SEL,) Kurczak w sosie brokułowym 200g (MLE, GLU) Makaron razowy 250g (GLU, PSZ,) Surówka z czerwonej kapusty 100g (JAJ, GOR,) Kompot b/c 350 ml	Zupa koperkowa 400 ml (SEL,) Kurczak w sosie brokułowym 200g (MLE, GLU) Makaron 250g (GLU, PSZ,) Surówka z czerwonej kapusty 100g (JAJ, GOR,) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD			Jabłko 150g	Jabłko 150g
	Kolacja	Szynka 30g (SOJ, GOR,) Sałatka grecka 100g (MLE) Masło extra 82% 10g (MLE) Chleb mieszany 60 g (GLU, PSZ,) Chleb razowy 30 g (GLU, ŻYT,) Ogórek 70g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szynka 30g (SOJ, GOR,) Pasta jajeczno-twarogowa 70g (JAJ, MLE) Masło extra 82% 10g (MLE) Bułka pszenna 90 g (GLU, PSZ,) Pomidor 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szynka 30g (SOJ, GOR,) Sałatka grecka 100g (MLE) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (GLU ŻYT,) Ogórek 70g Herbata b/c 350 ml	Szynka 30g (SOJ, GOR,) Sałatka grecka 100g (MLE) Masło extra 82% 10g (MLE) Chleb mieszany 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy 30 g (GLU ŻYT,) Ogórek 70g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Jogurt naturalny 1szt. (MLE,)	Jogurt naturalny 1szt. (MLE,)	Jogurt naturalny 1szt. (MLE,)	Jogurt naturalny 1szt. (MLE,)
		E: 2312,88 kcal; B: 112,38 g; T: 87,81 g; W: 253,09 g Kw. tł. nasy.: 24,95 g; Bł.: 33,53 g; Sól: 5,86 g;	E: 2259,95 kcal; B: 118,44 g; T: 85,63 g; W: 251,69 g Kw. tł. nasy.: 21,18 g; Bł.: 24,50 g; Sól: 5,24 g;	E: 2382,13 kcal; B: 120,9 g; T: 97,55g; W: 273,91 g W tym cukry: 50,9 g Kw. tł. nasy.: 24,85 g; Bł.: 47,49 g; Sól: 5,46 g;	E: 2487,98 kcal; B: 122,16 g; T: 90,89 g; W: 313,72 g Kw. tł. nasy.: 25,29 g; Bł.: 38,05 g; Sól: 6,10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 20.02. 2026 do dnia 01.03. 2026

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa - dieta mamy
2026-02-27 piątek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU</u>) Szynka wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR.</u>) Jajko got 1szt. (<u>JAJ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany 60 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb razowy 30 g (<u>GLU, ŻYT.</u>) Rzodkiewka 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU</u>) Szynka wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR.</u>) Jajko got 1szt. (<u>JAJ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 90 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Pomidor 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU</u>) Szynka wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR.</u>) Jajko got 1szt. (<u>JAJ.</u>) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (<u>GLU, ŻYT.</u>) Rzodkiewka 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU</u>) Szynka wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR.</u>) Jajko got 1szt. (<u>JAJ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany 60 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb razowy 30 g (<u>GLU, ŻYT.</u>) Rzodkiewka 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn			Bananowy pudding chia b/c (<u>MLE.</u>)	Bananowy pudding chia (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa zacierkowa 400 ml (<u>SEL, MLE</u>) Pieczony mintaj w panierce 100g (<u>GLU, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki pieczone 250g Surówka z kiszzonej kapusty 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa zacierkowa 400 ml (<u>SEL, MLE</u>) Pieczony mintaj w panierce 100g (<u>GLU, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki gotowane 250g Marchewka gotowana 100g (<u>MLE</u>) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa zacierkowa 400 ml (<u>SEL, MLE</u>) Pieczony mintaj 100g (<u>RYB</u>) Ziemniaki pieczone 250g Surówka z kiszzonej kapusty 100g Kompot b/c 350 ml	Zupa zacierkowa 400 ml (<u>SEL, MLE</u>) Pieczony mintaj w panierce 100g (<u>GLU, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki pieczone 250g Surówka z kiszzonej kapusty 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD			Jabłko 150g	Jabłko 150g
	Kolacja	Poledwica sopocka 30g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pasta z soczewicy 70 g Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany 60 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb razowy 30 g (<u>GLU, ŻYT.</u>) Ogórek 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Poledwica sopocka 30g (<u>SOJ, GOR.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 90 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Pomidor 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Poledwica sopocka 30g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pasta z soczewicy 70 g Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (<u>GLU, ŻYT.</u>) Ogórek 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml	Poledwica sopocka 30g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pasta z soczewicy 70 g Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany 60 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb razowy 30 g (<u>GLU, ŻYT.</u>) Ogórek 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Jogurt naturalny 1szt. (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 1szt. (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 1szt. (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 1szt. (<u>MLE.</u>)
		E: 2193,23 kcal; B: 98,0 g; T: 86,29 g; W: 244,04 g Kw. tł. nasy.: 23,06 g; Bł.: 28,16 g; Sól: 6,57 g;	E: 2114,15 kcal; B: 104,01 g; T: 76,81 g; W: 229,93 g Kw. tł. nasy.: 20,5 g; Bł.: 24,76 g; Sól: 5,18 g;	E: 2271,79 kcal; B: 101,00 g; T: 94,77 g; W: 262,23 g W tym cukry: 55,2 g Kw. tł. nasy.: 23,21 g; Bł.: 34,49 g; Sól: 6,23 g;	E: 2433,13 kcal; B: 116,89 g; T: 100,88 g; W: 308,26 g Kw. tł. nasy.: 24,36 g; Bł.: 38,26 g; Sól: 6,71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 20.02. 2026 do dnia 01.03. 2026

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa - dieta mamy
2026-02-28 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka wieprzowa 30g (SOJ, GOR.) Ser żółty 30g (MLE) Masło extra 82% 10g (MLE) Chleb mieszany 60 g (GLU, PSZ.) Chleb razowy 30 g (GLU, ŻYT.) Pomidor 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka wieprzowa 30g (SOJ, GOR.) Serek śmietankowy 70g (MLE) Masło extra 82% 10g (MLE) Bułka pszenna 90 g (GLU, PSZ.) Pomidor 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka wieprzowa 30g (SOJ, GOR.) Ser żółty 30g (MLE) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (GLU, ŻYT.) Pomidor 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka wieprzowa 30g (SOJ, GOR.) Ser żółty 30g (MLE) Masło extra 82% 10g (MLE) Chleb mieszany 60 g (GLU, PSZ.) Chleb razowy 30 g (GLU, ŻYT.) Pomidor 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn			Chleb razowy 30 g (GLU, ŻYT.) Masło roślinne 5g Wędlina wieprzowa 20g (SOJ, GOR.) Papryka 30g	Mus owocowy 100g Herbatniki 3szt. (GLU, PSZ, JAJ, MLE)
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (SEL, MLE) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos koperkowy (MLE.) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z białej kapusty 100 g (MLE, JAJ, GOR) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (SEL, MLE) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos koperkowy (MLE.) Ziemniaki gotowane 250 g Brokuły gotowane 100 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (SEL, MLE) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos koperkowy (MLE.) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z białej kapusty 100 g (MLE, JAJ, GOR) Kompot b/c 350 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (SEL, MLE) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos koperkowy (MLE.) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z białej kapusty 100 g (MLE, JAJ, GOR) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD			Jabłko 150g	Jabłko 150g
	Kolacja	Szynkowa 30g (SOJ, GOR.) Wędlina drobiowa 30g (SOJ, GOR.) Masło extra 82% 10g (MLE) Chleb mieszany 60 g (GLU, PSZ.) Chleb razowy 30 g (GLU, ŻYT.) Ogórek 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szynkowa 30g (SOJ, GOR.) Wędlina drobiowa 30g (SOJ, GOR.) Masło extra 82% 10g (MLE) Bułka pszenna 90 g (GLU, PSZ.) Pomidor 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szynkowa 30g (SOJ, GOR.) Wędlina drobiowa 30g (SOJ, GOR.) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (GLU, ŻYT.) Ogórek 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml	Szynkowa 30g (SOJ, GOR.) Wędlina drobiowa 30g (SOJ, GOR.) Masło extra 82% 10g (MLE) Chleb mieszany 60 g (GLU, PSZ.) Chleb razowy 30 g (GLU, ŻYT.) Ogórek 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Jogurt naturalny 1szt. (MLE.)	Jogurt naturalny 1szt. (MLE.)	Jogurt naturalny 1szt. (MLE.)	Jogurt naturalny 1szt. (MLE.)
	E: 2211,28 kcal; B: 114,4 g; T: 78,57g; W: 262,67 g Kw. tł. nasy.: 27,41 g; Bł.: 30,84 g; Sól: 5,99 g;	E: 2278,79 kcal; B: 117,00 g; T: 78,57g; W: 230,29 g Kw. tł. nasy.: 19,41 g; Bł.: 30,84 g; Sól: 4,99 g;	E: 2323,1 kcal; B: 118,9 g; T: 89,1 g; W: 267,2 g W tym cukry: 52,1 g Kw. tł. nasy.: 23,9 g; Bł.: 38,1 g; Sól: 5,09 g;	E: 2391,68 kcal; B: 115,68 g; T: 90,24 g; W: 282,64 g Kw. tł. nasy.: 27,74 g; Bł.: 36,01 g; Sól: 6,04 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 20.02. 2026 do dnia 01.03. 2026

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa - dieta mamy
2026-03-01 niedziela	Śniadanie	Platki gryczane na mleku 400 ml (MLE,) Szynka drobiowa 30g (SOJ, GOR,) Pasta z makreli i jajka 70g (RYB, JAJ, MLE,) Masło extra 82% 10g (MLE) Chleb mieszany 60 g (GLU, PSZ,) Chleb razowy 30 g (GLU, ŻYT,) Pomidor 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Platki gryczane na mleku 400 ml (MLE,) Szynka drobiowa 30g (SOJ, GOR,) Pasta jajeczna 70g (JAJ, MLE,) Masło extra 82% 10g (MLE) Bułka pszenna 90 g (GLU, PSZ,) Pomidor 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Platki gryczane na mleku 400 ml (MLE,) Szynka drobiowa 30g (SOJ, GOR,) Pasta z makreli i jajka 70g (RYB, JAJ, MLE,) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (GLU, ŻYT,) Pomidor 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml	Platki gryczane na mleku 400 ml (MLE,) Szynka drobiowa 30g (SOJ, GOR,) Pasta z makreli i jajka 70g (RYB, JAJ, MLE,) Masło extra 82% 10g (MLE) Chleb mieszany 60 g (GLU, PSZ,) Chleb razowy 30 g (GLU, ŻYT,) Pomidor 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn			Chleb razowy 30 g (GLU ŻYT,) Masło roślinne 5g Serek śmietankowy 50g (MLE,) Ogórek 30g	Koktajl jogurtowo-owocowy 150g (MLE,) Chrupki kukurydziane 20g
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (SEL,) Kotlet mielony pieczony 100g (GLU, JAJ, PSZ) Ziemniaki gotowane 250g Marchewka na ciepło 100g (MLE, GLU, PSZE) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (SEL,) Kotlet mielony pieczony 100g (GLU, JAJ, PSZ) Ziemniaki gotowane 250g Marchewka na ciepło 100g (MLE, GLU, PSZE) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (SEL,) Kotlet mielony pieczony 100g (GLU, JAJ, PSZ) Ziemniaki gotowane 250g Surówka z marchewki z olejem 100g Kompot b/c 350 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (SEL,) Kotlet mielony pieczony 100g (GLU, JAJ, PSZ) Ziemniaki gotowane 250g Marchewka na ciepło 100g (MLE, GLU, PSZE) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD			Jabłko 150g	Jabłko 150g
	Kolacja	Polędwica sopocka 30g (SOJ, GOR,) Hummus 70g (SEZ, SOJ) Masło extra 82% 10g (MLE) Chleb mieszany 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy 30 g (GLU ŻYT,) Papryka 70g Sałata 10 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Polędwica sopocka 30g (SOJ, GOR,) Ser twarogowy 70g (MLE) Masło extra 82% 10g (MLE) Bułka pszenna 90 g (GLU, PSZ,) Sałata 10g Pomidor 70 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Polędwica sopocka 30g (SOJ, GOR,) Hummus 70g (SEZ, SOJ) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (GLU ŻYT,) Papryka 70g Sałata 10 g Herbata b/c 350 ml	Polędwica sopocka 30g (SOJ, GOR,) Hummus 70g (SEZ, SOJ) Masło extra 82% 10g (MLE) Chleb mieszany 60 g (GLU PSZ,) Chleb razowy 30 g (GLU ŻYT,) Papryka 70g Sałata 10 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Jogurt naturalny 1szt. (MLE,)	Jogurt naturalny 1szt. (MLE,)	Jogurt naturalny 1szt. (MLE,)	Jogurt naturalny 1szt. (MLE,)
		E: 2196,27 kcal; B: 107,99 g; T: 83,82 g; W: 277,18 g Kw. tł. nasy.: 22,31 g; Bł.: 34,72 g; Sól: 5,22 g;	E: 2092,98 kcal; B: 113,28 g; T: 72,9 g; W: 259,01 g Kw. tł. nasy.: 19,21 g; Bł.: 30,84 g; Sól: 5,03 g;	E: 2422,5 kcal; B: 118,4 g; T: 93,8 g; W: 306,00 g W tym cukry: 54,23 g Kw. tł. nasy.: 20,2 g; Bł.: 42,2 g; Sól: 5,11 g;	E: 2687,71 kcal; B: 122,7 g; T: 89,89 g; W: 380,88 g Kw. tł. nasy.: 24,70 g; Bł.: 45,19 g; Sól: 5,31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 20.02. 2026 do dnia 01.03. 2026

		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Papkowata
2026-02-20 piątek	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE,) Szynkowa 30g (SOJ, GOR,) Wędlina drobiowa 30g (SOJ, GOR,) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (GLU, PSZ,) Pomidor b/skóry 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki ryżowe na mleku przetarte 400 ml (MLE,) Szynkowa miel. 30g (SOJ, GOR,) Wędlina drobiowa miel. 30g (SOJ, GOR,) Masło extra 82% 10g (MLE) Bułka pszenna 90 g (GLU, PSZ,) Pomidor b/skóry mielony 80 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn		
	Obiad	Zupa ziemniaczana 400 ml (SEL,) Pierogi z serem białym (GLU, PSZ, MLE, JAJ) Sos jogurtowo-owocowy 150g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa ziemniaczana przetarta 400 ml (SEL,) Ryba mielona w sosie pomidorowym z warzywami 200g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane miel. 250g Bukiet warzyw gotowany miel. 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD		
	Kolacja	Szynka wieprzowa 30g (SOJ, GOR,) Serek homogenizowany naturalny 70g (MLE) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (GLU, PSZ,) Pomidor b/skóry 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szynka wieprzowa miel. 30g (SOJ, GOR,) Serek homogenizowany naturalny 70g (MLE) Masło extra 82% 10g (MLE) Bułka pszenna 90 g (GLU, PSZ,) Pomidor b/skóry mielony 80 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Jogurt naturalny 1szt. (MLE,)	Jogurt naturalny 1szt. (MLE,)
	E: 2244,32 kcal; B: 110,8 g; T: 70,7 g; W: 301,7 g Kw. tł. nasy.: 16,91 g; Bł.: 31,80 g; Sól: 5,38 g;	E: 2240,2 kcal; B: 110,8 g; T: 73,7 g; W: 282,17 g Kw. tł. nasy.: 31,1 g; Bł.: 32,80 g; Sól: 5,38 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 20.02. 2026 do dnia 01.03. 2026

		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Papkowata
2026-02-21 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szyńka drobiowa 30g (SOJ, GOR,) Ser biały 70g (MLE,) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (GLU, PSZ,) Pomidor b/skóry 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki jęczmienne na mleku mielone 400 ml (MLE, GLU,) Szyńka drobiowa miel. 30g (SOJ, GOR,) Ser biały miel. 70g (MLE,) Masło extra 82% 10g (MLE) Bułka pszenna 90 g (GLU, PSZ,) Pomidor b/skóry mielony 80 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn		
	Obiad	Zupa koperkowa 400 ml (SEL,) Ryż zapiekany (250g) z warzywami Filet z kurczaka 100g w sosie pietruszkowym 150ml (MLE,) Marchewka gotowana 100g (MLE,) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa koperkowa przetarta 400 ml (SEL,) Filet z kurczaka mielony 100g w sosie pietruszkowym 150ml (MLE,) Ziemniaki gotowane 250g Marchewka gotowana miel. 100g (MLE,) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD		
	Kolacja	Polędwica sopočka 30g (SOJ, GOR,) Szyńka wieprzowa 30g (SOJ, GOR,) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (GLU, PSZ,) Pomidor b/skóry 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Polędwica sopočka miel. 30g (SOJ, GOR,) Jajko got. mielone 1szt. (JAJ,) Masło extra 82% 10g (MLE) Bułka pszenna 90 g (GLU, PSZ,) Pomidor b/skóry mielony 80 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Jogurt naturalny 1szt. (MLE,)	Jogurt naturalny 1szt. (MLE,)
	E: 1990,64 kcal; B: 106,16 g; T: 54,11 g; W: 270,7 g Kw. tł. nasy.:14,91 g; Bł.: 24,02 g; Sól: 5,13 g;	E: 1970,88 kcal; B: 101,16 g; T: 56,11 g; W: 250,66 g Kw. tł. nasy.:28,21 g; Bł.: 24,02 g; Sól: 5,1 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 20.02. 2026 do dnia 01.03. 2026

		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Papkowata
2026-02-22 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Szyńka wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Serek homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (<u>GLU, PSZ,</u>) Pomidor b/skóry 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki owsiane na mleku mielone 400 ml (<u>MLE, GLU</u>) Szyńka wieprzowa miel. 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Serek homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 90 g (<u>GLU, PSZ,</u>) Pomidor b/skóry mielony 80 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn		
	Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (<u>SEL, GLU</u>) Gołąbki bez zawijania 100g (<u>GLU, PSZ,</u>) Sos pomidorowy 150ml Ziemniaki gotowane 250g Fasolka szparagowa 100 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Krupnik z kaszą jęczmienną mielony 400 ml (<u>SEL, GLU</u>) Mięso mielone 100 g Sos pomidorowy 150ml Ziemniaki gotowane 250g Fasolka szparagowa miel. 100 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD		
	Kolacja	Ryż z jabłkiem 250g Sos jogurtowy 100g (<u>MLE</u>) Cukier 5g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Poledwica sopocka mielona 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Szyńka drobiowa mielona 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 90 g (<u>GLU, PSZ,</u>) Pomidor b/skóry mielony 80 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Jogurt naturalny 1szt. (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 1szt. (<u>MLE,</u>)
	E: 2037,27 kcal; B: 96,22 g; T: 46,00 g; W: 332,47 g Kw. tł. nasy.: 15,08 g; Bł.: 38,53 g; Sól: 4,87 g;	E: 2090,07 kcal; B: 98,22 g; T: 53,00 g; W: 312,47 g Kw. tł. nasy.: 22,58 g; Bł.: 39,55 g; Sól: 4,93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 20.02. 2026 do dnia 01.03. 2026

		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Papkowata
2026-02-23 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Szyńka wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Twarożek 70g (<u>MLE</u>) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (<u>GLU, PSZ,</u>) Pomidor b/skóry 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki jaglane na mleku mielone 400 ml (<u>MLE,</u>) Szyńka wieprzowa miel. 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Twarożek 70g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 90 g (<u>GLU, PSZ,</u>) Pomidor b/skóry mielony 80 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn		
	Obiad	Bulion warzywny z makaronem 400 ml (<u>SEL, GLU,</u> <u>PSZ,</u>) Potrawka z kurczaka 200g (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna 250g (<u>GLU,</u>) Brokuły gotowane 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Bulion warzywny z ziemniakami przetarty 400 ml (<u>SEL,</u>) Kurczak got. mielony 200g Sos biały (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 250g Brokuły gotowane miel. 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD		
	Kolacja	Polędwica 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Szyńka drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (<u>GLU, PSZ,</u>) Pomidor b/skóry 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Polędwica miel. 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pasta jajeczna 70g (<u>JAJ, MLE</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 90 g (<u>GLU, PSZ,</u>) Pomidor b/skóry mielony 80 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Jogurt naturalny 1szt. (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 1szt. (<u>MLE,</u>)
		E: 1987,16 kcal; B: 104,11 g; T: 51,79 g; W: 270,4 g Kw. tł. nasy.: 14,25 g; Bł.: 22,24 g; Sól: 5,04 g;	E: 2027,00 kcal; B: 114,01 g; T: 52,02 g; W: 286,4 g Kw. tł. nasy.: 25,25 g; Bł.: 24,24 g; Sól: 5,08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 20.02. 2026 do dnia 01.03. 2026

		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Papkowata
2026-02-24 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU</u>) Szynkowa 30g (<u>SOJ, GOR.</u>) Twarożek 70g (<u>MLE,</u>) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (<u>GLU, PSZ,</u>) Pomidor b/skóry 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU</u>) Szynkowa miel 30g (<u>SOJ, GOR.</u>) Twarożek 70g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 90 g (<u>GLU, PSZ,</u>) Pomidor b/skóry mielony 80g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn		
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (<u>SEL,</u>) Gulasz wieprzowy 200g (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250g Buraczki gotowane 100 g (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa jarzynowa z ziemniakami przetarta 400 ml (<u>SEL,</u>) Mięso gotowane mielone 100g Sos własny 150ml (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 250g Buraczki gotowane miel. 100 g (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD		
	Kolacja	Polędwica sopocka 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (<u>GLU, PSZ,</u>) Sałata 10g Pomidor b/skóry 70 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Polędwica sopocka miel. 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Szynka drobiowa miel.30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 90 g (<u>GLU, PSZ,</u>) Pomidor b/skóry mielony 80g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Jogurt naturalny 1szt. (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 1szt. (<u>MLE,</u>)
		E: 2411,14 kcal; B: 95,10 g; T: 73,62 g; W: 362,11 g Kw. tł. nasy.: 17,15 g; Bł.: 26,32 g; Sól: 5,13 g;	E: 2371,55 kcal; B: 97,11 g; T: 75,68 g; W: 360,33 g Kw. tł. nasy.: 22,02 g; Bł.: 25,22 g; Sól: 5,20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 20.02. 2026 do dnia 01.03. 2026

		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Papkowata
2026-02-25 środa	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Wędlina wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR</u>) Wędlina drobiowa gotowana 30g (<u>SOJ, GOR</u>) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (<u>GLU, PSZ</u>) Pomidor b/skóry 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki jaglane na mleku przetarta 400 ml (<u>MLE</u>) Wędlina wieprzowa miel. 30g (<u>SOJ, GOR</u>) Jajko got. mielone 1szt. (<u>JAJ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 90 g (<u>GLU, PSZ</u>) Pomidor b/skóry mielony 80g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn		
	Obiad	Zupa z cukinii na wywarze warzywnym 400 ml (<u>SEL, MLE</u>) Naleśniki z twarogiem 2szt (<u>GLU, PSZ, MLE, JAJ</u>) Sos jogurtowy z jabłkiem prażonym 150g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa z cukinii na wywarze warzywnym przetarta 400 ml (<u>SEL, MLE</u>) Mięso gotowane mielone 100g Sos koperkowy 150ml (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane 250g Marchewka gotowana miel. 100 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD		
	Kolacja	Szyunka wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR</u>) Wędlina drobiowa gotowana 30g (<u>SOJ, GOR</u>) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (<u>GLU, PSZ</u>) Pomidor b/skóry 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szyunka wieprzowa miel. 30g (<u>SOJ, GOR</u>) Wędlina drobiowa gotowana miel. 30g (<u>SOJ, GOR</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 90 g (<u>GLU, PSZ</u>) Pomidor b/skóry mielony 80 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Jogurt naturalny 1szt. (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 1szt. (<u>MLE</u>)
	E: 2193,74 kcal; B: 94,00 g; T: 55,04 g; W: 309,22 g Kw. tł. nasy.: 15,95 g; Bł.: 34,08 g; Sól: 5,01 g;	E: 2199,74 kcal; B: 98,99 g; T: 60,06 g; W: 299,62 g Kw. tł. nasy.: 22,00 g; Bł.: 33,09 g; Sól: 5,44 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 20.02. 2026 do dnia 01.03. 2026

		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Papkowata
2026-02-26 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szyńka wieprzowa 30g (SOJ, GOR.) Serek homogenizowany 70g (MLE.) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (GLU, PSZ.) Pomidor b/skóry 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szyńka wieprzowa miel. 30g (SOJ, GOR.) Serek homogenizowany 70g (MLE.) Masło extra 82% 10g (MLE) Bułka pszenna 90 g (GLU, PSZ.) Pomidor b/skóry mielony 80 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn		
	Obiad	Zupa koperkowa 400 ml (SEL.) Kurczak w sosie brokułowym 200g (MLE, GLU) Makaron świderki 250g (GLU, PSZ.) Fasolka szparagowa 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa koperkowa przetarta 400 ml (SEL.) Kurczak gotowany mielony 100g Sos brokułowy mielony (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 250g Fasolka szparagowa miel. 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD		
	Kolacja	Szyńka 30g (SOJ, GOR.) Pasta twarogowa 70g (MLE) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (GLU, PSZ.) Pomidor b/skóry 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szyńka miel. 30g (SOJ, GOR.) Pasta jajeczno-twarogowa 70g (JAJ, MLE) Masło extra 82% 10g (MLE) Bułka pszenna 90 g (GLU, PSZ.) Pomidor b/skóry mielony 80 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Jogurt naturalny 1szt. (MLE.)	Jogurt naturalny 1szt. (MLE.)
	E: 2197,35 kcal; B: 116,65 g; T: 82,33 g; W: 251,69 g Kw. tł. nasy.: 16,32 g; Bł.: 24,50 g; Sól: 5,07 g;	E: 2190,01 kcal; B: 117,04 g; T: 79,46 g; W: 248,60 g Kw. tł. nasy.: 21,10 g; Bł.: 24,11 g; Sól: 5,01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 20.02. 2026 do dnia 01.03. 2026

		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Papkowata
2026-02-27 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU</u>) Szyńka wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Polędwica sopocka 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (<u>GLU, PSZ,</u>) Pomidor b/skóry 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki jęczmienne na mleku przetarte 400 ml (<u>MLE, GLU</u>) Szyńka wieprzowa miel. 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Jajko got mielone 1szt. (<u>JAJ,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 90 g (<u>GLU, PSZ,</u>) Pomidor b/skóry mielony 80 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn		
	Obiad	Zupa kartoflanka 400 ml (<u>SEL, MLE</u>) Pieczony mintaj w panierce 100g (<u>GLU, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki gotowane 250g Marchewka gotowana 100g (<u>MLE</u>) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa kartoflanka przetarta 400 ml (<u>SEL, MLE</u>) Pieczony mintaj mielony 100g (<u>GLU, JAJ, RYB</u>) Sos ziołowy (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 250g Marchewka gotowana miel. 100g (<u>MLE</u>) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD		
	Kolacja	Polędwica sopocka 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (<u>GLU, PSZ,</u>) Pomidor b/skóry 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Polędwica sopocka miel. 30g (<u>SOJ, GOR,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 90 g (<u>GLU, PSZ,</u>) Pomidor b/skóry mielony 80 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
PN	Jogurt naturalny 1szt. (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 1szt. (<u>MLE,</u>)	
	E: 2114,15 kcal; B: 102,01 g; T: 74,31 g; W: 229,90 g Kw. tł. nasy.: 15,6 g; Bł.: 24,76 g; Sól: 5,18 g;	E: 2099,10 kcal; B: 104,01 g; T: 76,33 g; W: 220,93 g Kw. tł. nasy.: 21,90 g; Bł.: 24,08 g; Sól: 5,18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 20.02. 2026 do dnia 01.03. 2026

		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Papkowata
2026-02-28 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU</u>) Szyńka wieprzowa 30g (<u>SOJ, GOR.</u>) Serek śmietankowy 70g (<u>MLE,</u>) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Pomidor b/skóry 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki owsiane na mleku przetarte 400 ml (<u>MLE, GLU</u>) Szyńka wieprzowa miel. 30g (<u>SOJ, GOR.</u>) Serek śmietankowy 70g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 90 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Pomidor b/skóry mielony 80 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn		
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (<u>SEL, MLE</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos koperkowy (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Brokuły gotowane 100 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa pomidorowa z ryżem mielona 400 ml (<u>SEL, MLE</u>) Filet z kurczaka mielony 100g Sos koperkowy (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Brokuły gotowane miel. 100 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD		
	Kolacja	Szyńkowa 30g (<u>SOJ, GOR.</u>) Wędlina drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR.</u>) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Pomidor b/skóry 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szyńkowa miel. 30g (<u>SOJ, GOR.</u>) Wędlina drobiowa miel. 30g (<u>SOJ, GOR.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 90 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Pomidor b/skóry mielony 80 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Jogurt naturalny 1szt. (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 1szt. (<u>MLE,</u>)
	E: 2248,71 kcal; B: 112,00 g; T: 65,51g; W: 230,29 g Kw. tł. nasy.: 15,41 g; Bł.: 30,84 g; Sól: 4,99 g;	E: 2290,89 kcal; B: 114,00 g; T: 82,57g; W: 230,29 g Kw. tł. nasy.: 17,00 g; Bł.: 30,84 g; Sól: 4,79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 20.02. 2026 do dnia 01.03. 2026

		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Papkowata
2026-03-01 niedziela	Śniadanie	Płatki gryczane na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ, GOR</u>) Serek śmietankowy 70g (<u>MLE</u>) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (<u>GLU, PSZ</u>) Pomidor b/skóry 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki gryczane na mleku mielone 400 ml (<u>MLE</u>) Szynka drobiowa miel. 30g (<u>SOJ, GOR</u>) Pasta jajeczna miel. 70g (<u>JAJ, MLE</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 90 g (<u>GLU, PSZ</u>) Pomidor b/skóry mielony 80 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn		
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (<u>SEL</u>) Kotlet mielony pieczony 100g (<u>GLU, JAJ, PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 250g Marchewka na ciepło 100g (<u>MLE, GLU, PSZE</u>) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami przetarta 400 ml (<u>SEL</u>) Mięso gotowane mielone 100g Sos biały mleczny (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane 250g Marchewka na ciepło miel. 100g (<u>MLE, GLU, PSZE</u>) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD		
	Kolacja	Polędwica sopocka 30g (<u>SOJ, GOR</u>) Ser twarogowy 70g (<u>MLE</u>) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (<u>GLU, PSZ</u>) Pomidor b/skóry 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Polędwica sopocka miel. 30g (<u>SOJ, GOR</u>) Ser twarogowy miel. 70g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 90 g (<u>GLU, PSZ</u>) Pomidor b/skóry mielony 80 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
PN	Jogurt naturalny 1szt. (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 1szt. (<u>MLE</u>)	
	E: 2070,08 kcal; B: 107,28 g; T: 62,91g; W: 259,22 g Kw. tł. nasy.: 14,21 g; Bł.: 30,84 g; Sól: 5,03 g	E: 2088,28 kcal; B: 112,28 g; T: 72,9 g; W: 259,00 g Kw. tł. nasy.: 18,29 g; Bł.: 30,84 g; Sól: 5,00 g	