

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 31.01.2026
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Sz. drobiowa 40g (1,3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2149,67 Białko (g) –86,67 Tłuszcze (g) –67,33 - w tym tł. nasycone (g) –28,95 Węglowodany ogółem (g) –333,72 - w tym cukry (g) –27,2 Błonnik (g) –37,60 Sól (g)-7,29 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Marchwiowa z cukinią, soczewicą i ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe 80g Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Bukiet warzyw 120g	
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,6,7,9) Kanapkowa 40g (1,3,6,7) Sałata, ogórek 50g Gruszka 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok owocowy 200ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 31.01.2026
Dieta podstawowa – Oddział Położniczy

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Sz. drobiowa 40g (1,3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2480,42 Białko (g) –106,65 Tłuszcze (g) –78,35 - w tym tł. nasycone (g) –35,74 Węglowodany ogółem (g) –373,95 - w tym cukry (g) –48,83 Błonnik (g) –40,14 Sól (g) -7,86 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Marchwiowa z cukinią, soczewicą i ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe 80g Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Bukiet warzyw 120g	
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,6,7,9) Kanapkowa 40g (1,3,6,7) Sałata, ogórek 50g Gruszka 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
PODWIECZOREK	Serek wiejski 150g (2) Banan	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok owocowy 200ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 31.01.2026
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Sz. drobiowa 40g (1,3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 097,31 Białko (g) –81,59 Tłuszcze (g) –66,11 - w tym tł. nasycone (g) –28,77 Węglowodany ogółem (g) –320,53 - w tym cukry (g) –29,4 Błonnik (g) –29,84 Sól (g) –7,20 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Marchwiowa z cukinią i ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe 800g Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Bukiet warzyw 120g	
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,6,7,9) Kanapkowa 40g (1,3,6,7) Sałata Pomarańcza 150g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok owocowy 200ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 31.01.2026
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Jogurt naturalny 150ml (2) Sz. drobiowa 40g (1,3,6,7) Serek Favita 40g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 092,91 Białko (g) –88,35 Tłuszcze (g) –71,57 - w tym tł. nasycone (g) –32,54 Węglowodany ogółem (g) –303,40 - w tym cukry (g) –35,28 Błonnik (g) –32,57 Sól (g) –7,87 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Marchwiowa z cukinią i ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe 80g Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Bukiet warzyw 120g Kefir 200ml (2)	
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,6,7,9) Kanapkowa 40g (1,3,6,7) Sałata Pomarańcza 150g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok pomidorowy 300ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Sz. drobiowa 40g (1,3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2149,67 Białko (g) –86,67 Tłuszcze (g) –67,33 - w tym tł. nasycone (g) –28,95 Węglowodany ogółem (g) –333,72 - w tym cukry (g) –27,2 Błonnik (g) –37,60 Sól (g)-7,29 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Marchwiowa z cukinią, soczewicą i ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe 80g Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Bukiet warzyw 120g	
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,6,7,9) Kanapkowa 40g (1,3,6,7) Sałata, ogórek 50g Gruszka 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok owocowy 200ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Sz. drobiowa 40g (1,3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2480,42 Białko (g) –106,65 Tłuszcze (g) –78,35 - w tym tł. nasycone (g) –35,74 Węglowodany ogółem (g) –373,95 - w tym cukry (g) –48,83 Błonnik (g) –40,14 Sól (g) -7,86 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Marchwiowa z cukinią, soczewicą i ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe 80g Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Bukiet warzyw 120g	
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,6,7,9) Kanapkowa 40g (1,3,6,7) Sałata, ogórek 50g Gruszka 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
PODWIECZOREK	Serek wiejski 150g (2) Banan	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok owocowy 200ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 31.01.2026
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Sz. drobiowa 40g (1,3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 097,31 Białko (g) –81,59 Tłuszcze (g) –66,11 - w tym tł. nasycone (g) –28,77 Węglowodany ogółem (g) –320,53 - w tym cukry (g) –29,4 Błonnik (g) –29,84 Sól (g) –7,20 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Marchwiowa z cukinią i ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe 800g Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Bukiet warzyw 120g	
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,6,7,9) Kanapkowa 40g (1,3,6,7) Sałata Pomarańcza 150g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok owocowy 200ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 31.01.2026
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Jogurt naturalny 150ml (2) Sz. drobiowa 40g (1,3,6,7) Serek Favita 40g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 092,91 Białko (g) –88,35 Tłuszcze (g) –71,57 - w tym tł. nasycone (g) –32,54 Węglowodany ogółem (g) –303,40 - w tym cukry (g) –35,28 Błonnik (g) –32,57 Sól (g) –7,87 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Marchwiowa z cukinią i ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Bitki drobiowe 80g Sos własny 100g (1,2,3) Kasza jęczmienna 200g (1) Bukiet warzyw 120g Kefir 200ml (2)	
KOLACJA	Pasta z łososia 30g (1,3,6,7,9) Kanapkowa 40g (1,3,6,7) Sałata Pomarańcza 150g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa na mleku 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok pomidorowy 300ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (2) Twaróg 50g z suszonymi pomidorami i pietruszką (2) Kanapkowa 30g (1,3,6,7) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2161,89 Białko (g) –96,00 Tłuszcze (g) –71,42 - w tym tł. nasycone (g) –31,75
OBIAD	Brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń rzymska 90g w sosie własnym 100g (1,2,3) Kasza gryczana 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) –317,52 - w tym cukry (g) – 41,29 Błonnik (g) –36,36
KOLACJA	Jajko 1szt (8) w sosie tatarskim (6,7,8) Sz. drobiowa 30g (1,3,6,7) Sałata, Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) – 7,18(w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny (2) 100g	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (2) Twaróg 50g z suszonymi pomidorami i pietruszką (2) Kanapkowa 30g (1,3,6,7) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2397,49 Białko (g) –105,93 Tłuszcze (g) –79,82 - w tym tł. nasycone (g) –35,91
OBIAD	Brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń rzymska 90g w sosie własnym 100g (1,2,3) Kasza gryczana 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) –350,04 - w tym cukry (g) – 53,81 Błonnik (g) –38,99
KOLACJA	Jajko 1szt (8) w sosie tatarskim (6,7,8) Sz. drobiowa 30g (1,3,6,7) Sałata, Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) – 7,27(w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Owsianka z truskawkami 250g (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny (2) 100g	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 01.02.2026
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (2) Twaróg 50g z pietruszką (2) Kanapkowa 30g (1,3,6,7) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2080,47 Białko (g) – 85,56 Tłuszcze (g) – 68,86 - w tym tł. nasycone (g) –33,13
OBIAD	Brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń rzymska 90g w sosie własnym 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) –304,97 - w tym cukry (g) – 38,97 Błonnik (g) –27,95
KOLACJA	Jajko ½ szt. (8) Sz. drobiowa 30g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 30g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) – 6,92(w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny (2) 100g	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 01.02.2026
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Twaróg 50g z pietruszką (2) Kanapkowa 30g (1,3,6,7) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2148,02 Białko (g) –105,30 Tłuszcze (g) –74,00 - w tym tł. nasycone (g) –35,49
OBIAD	Brokułowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń rzymska 90g w sosie własnym 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g Fasolka szparagowa 120g	Węglowodany ogółem (g) –294,40 - w tym cukry (g) – 40,07
KOLACJA	Jajko 1szt. szt. (8) Sz. drobiowa 30g (1,3,6,7) Sałata, pomidor 50g Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Jogurt naturalny 150g (2) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Błonnik (g) –31,55 Sól (g) – 7,49(w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany bez laktozy (2) 150g	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2108,53 Białko (g) –91,86 Tłuszcze (g) –68,91 - w tym tł. nasycone (g) –29,43 Węglowodany ogółem (g) –315,42 - w tym cukry (g) – 32,23 Błonnik (g) –37,83 Sól (g)- 7,53(w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Neapolitańska z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Koperta drobiowa ze szpinakiem i fetą 140g (1,2,3,8) Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna 120g (2,7,8)	
KOLACJA	Szynka śniadaniowa 40g (1,3,6,7) Serek Favita 40g (2) Bukiet świeżych warzyw 90g Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny (2) 100g	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2419,69 Białko (g) –103,17 Tłuszcze (g) –80,83 - w tym tł. nasycone (g) –36,12 Węglowodany ogółem (g) –356,08 - w tym cukry (g) –54,06 Błonnik (g) –39,15 Sól (g)- 7,68(w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Neapolitańska z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Koperta drobiowa ze szpinakiem i fetą 140g (1,2,3,8) Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna 120g (2,7,8)	
KOLACJA	Szynka śniadaniowa 40g (1,3,6,7) Serek Favita 40g (2) Bukiet świeżych warzyw 90g Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	
PODWIECZOREK	Ciasto (1,2,8), kakao 200ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny (2) 100g	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 02.02.2026
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2074,51 Białko (g) –90,08 Tłuszcze (g) –66,03 - w tym tł. nasycone (g) –29,08 Węglowodany ogółem (g) –305,95 - w tym cukry (g) –45,32 Błonnik (g) –28,81 Sól (g)- 7,25(w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Koperkowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Roladka drobiowa ze szpinakiem (gotowana) 90g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g Jogurt naturalny 150g (2)	
KOLACJA	Szynka śniadaniowa 40g (1,3,7,6) Serek Favita 40g (2) Sałata Jabłko pieczone 150g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml(1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny (2) 100g	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 02.02.2026
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Serek Deliser 17g (2) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2091,01 Białko (g) –90,11 Tłuszcze (g) –70,15 - w tym tł. nasycone (g) –31,81 Węglowodany ogółem (g) –300,99 - w tym cukry (g) –40,36 Błonnik (g) – 28,81 Sól (g)- 7,25(w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Koperkowa z makaronem 300ml (1,2,3,6,7,8) Roladka drobiowa ze szpinakiem (gotowana) 90g Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g Jogurt naturalny 150g (2)	
KOLACJA	Szynka śniadaniowa 40g (1,3,7,6) Serek Favita 40g (2) Sałata Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny (2) 100g	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 250ml (1,2,8) ½ jajka (8) Szynka śniadaniowa 30g (1,3,6,7) Sałata, papryka 50g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2381,57 Białko (g) –94,62 Tłuszcze (g) –76,95 - w tym tł. nasycone (g) –34,53 Węglowodany ogółem (g) –363,71 - w tym cukry (g) –50,27 Błonnik (g) –38,98 Sól (g) – 6,64(w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 200g (1,3,5) Ryż 200g Surówka z selera 120g	
KOLACJA	Galaretka z pstrąga z warzywami 80g (6,9) Ser salami 30g (2) Sałata Banan 100g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok owocowy 200ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 250ml (1,2,8) ½ jajka (8) Szynka śniadaniowa 30g (1,3,6,7) Sałata, papryka 50g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2627,77 Białko (g) –104,06 Tłuszcze (g) –83,73 - w tym tł. nasycone (g) –38,42 Węglowodany ogółem (g) –401,09 - w tym cukry (g) –67,33 Błonnik (g) –39,84 Sól (g) – 6,75(w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 200g (1,3,5) Ryż 200g Surówka z selera 120g	
KOLACJA	Galaretka z pstrąga z warzywami 80g (6,9) Ser salami 30g (2) Sałata Banan 100g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata	
PODWIECZOREK	Kasza manna na mleku z musem jabłkowym (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Sok owocowy 200ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 03.02.2026

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Makaron na mleku 250ml (1,2,8) ½ jajka (8) Szynka śniadaniowa 30g (1,3,6,7) Sałata Pomarańcza 100g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) – 2220,28 Białko (g) –88,44 Tłuszcze (g) –64,58 - w tym tł. nasycone (g) –29,93
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak 120g w sosie potrawkowym 100g (1,2,3) Ryż 200g Cukinia duszona z marchewką 120g	Węglowodany ogółem (g) –344,17 - w tym cukry (g) –38,69 Błonnik (g) –26,39
KOLACJA	Galaretką z pstrąga z warzywami 80g (6,9) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata Banan 100g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata	Sól (g) – 6,47 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Sok owocowy 200ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 03.02.2026

D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Jogurt naturalny 150g Jajko 1szt. (8) Szynka śniadaniowa 30g (1,3,6,7) Sałata Pomarańcza 100g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2139,28 Białko (g) –90,54 Tłuszcze (g) –65,18 - w tym tł. nasycone (g) –30,06
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Kurczak 120g w sosie potrawkowym 100g (1,2,3) Ryż 200g Cukinia duszona z marchewką 120g	Węglowodany ogółem (g) –324,47 - w tym cukry (g) –24,79 Błonnik (g) –30,09
KOLACJA	Galaretką z pstrąga z warzywami 80g (6,9) Szynka prasowana 30g (1,3,6,7) Sałata Kiwi 100g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata	Sól (g) – 7,05 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Sok pomidorowy 300ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 20g (2) Dżem 25g Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 069,36 Białko (g) –84,56 Tłuszcze (g) –62,55 - w tym tł. nasycone (g) –27,50
OBIAD	kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) szaszłyki drobiowe z warzywami (1,2,3,8) ryż 200g surówka z kapusty pekińskiej 100g	Węglowodany ogółem (g) –321,36 - w tym cukry (g) –44,04 Błonnik (g) –32,10
KOLACJA	Jajko 1szt. (8) Szynkowa 30g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g)-6,56 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny (2) 100g	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Kanapkowa 30g (3,6,7) Serek Deliser 20g (2) Dżem 25g Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2360,55 Białko (g) –98,77 Tłuszcze (g) –70,08 - w tym tł. nasycone (g) –32,13
OBIAD	kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) szaszłyki drobiowe z warzywami (1,2,3,8) ryż 200g surówka z kapusty pekińskiej 100g sok owocowy 200ml	Węglowodany ogółem (g) –363,59 - w tym cukry (g) –66,56 Błonnik (g) –32,99
KOLACJA	Jajko 1szt. (8) Szynkowa 30g (3,6,7) Sałata, papryka 50g Jabłko 150g Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -6,75 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Galaretka z maślanki z owocami i orzechami (2,10)	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny (2) 100g	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

ŚNIADANIE	Kluski lane na mleku 250ml (1,2,8) Kanapkowa 30g (3,6,9) Serek Deliser 20g (2) Dżem 25g Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 15g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2110,17 Białko (g) -83,15 Tłuszcze (g) -66,23 - w tym tł. nasycone (g) -30,28
OBIAD	kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko faszerowane marchewką 120g Sos koperkowy 100g (1,2,3) ryż 200g sałata z sosem z maślanki 80g (2)	Węglowodany ogółem (g) -315,29 - w tym cukry (g) -47,82 Błonnik (g) -22,49
KOLACJA	½ jajka (8) Szynkowa 30g (3,6,7) Sałata Jabłko pieczone 150g Masło 15g (2) Pieczywo 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -6,79(w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny (2) 100g	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 05.02.2026 D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Serek wiejski lekki 150g (2) Kanapkowa 50g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 082,52 Białko (g) -96,19
OBIAD	kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Udko faszerowane marchewką 120g Sos koperkowy 100g (1,2,3) ryż 200g sałata z sosem z maślanki 80g (2)	Tłuszcze (g) -72,99 - w tym tł. nasycone (g) -34,15 Węglowodany ogółem (g) -281,36 - w tym cukry (g) -26,47
KOLACJA	Jajko 1szt (8) Szynkowa 30g (3,6,7) Sałata Jabłko 150g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Błonnik (g) -23,11 Sól (g) -7,60 w tym sól dodana 2g
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny (2) 100g	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

ŚNIADANIE	Twaróg z pietruszką 60g (2) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Bukiet świeżych warzyw 90g Sok jabłkowy 200ml Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 183,18 Białko (g) –94,77 Tłuszcze (g) –70,61 - w tym tł. nasycone (g) –33,65 Węglowodany ogółem (g) –322,18 - w tym cukry (g) –49,00
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz z warzyw z cieciorą 200g (1,2,3,7) Makaron razowy 200g (1) Kefir 200ml (2)	Błonnik (g) –33,05 Sól (g)-6,89 (w tym sól dodana 2g)
KOLACJA	Ryba po grecku 140g (7,9) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany, naturalny (2) 100g	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

ŚNIADANIE	Twaróg z pietruszką 60g (2) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Bukiet świeżych warzyw 90g Sok jabłkowy 200ml Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2494,34 Białko (g) –106,08 Tłuszcze (g) –82,54 - w tym tł. nasycone (g) –40,35 Węglowodany ogółem (g) –362,84 - w tym cukry (g) –65,23
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Gulasz z warzyw z cieciorą 200g (1,2,3,7) Makaron razowy 200g (1) Kefir 200ml (2)	Błonnik (g) –34,28 Sól (g) -7,04(w tym sól dodana 2g)
KOLACJA	Ryba po grecku 140g (7,9) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata Masło 20g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	
PODWIECZOREK	Ciasto (1,2,8) , kakao	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany, naturalny (2)100g	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.02.2026
Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Twaróg z pietruszką 60g (2) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Sok jabłkowy 200ml Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2035,11 Białko (g) –98,33 Tłuszcze (g) –67,22 - w tym tł. nasycone (g) –29,14 Węglowodany ogółem (g) –286,39 - w tym cukry (g) –43,36 Błonnik (g) –30,14 Sól (g) –6,85 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pierś gotowana 90g Sos jarzynowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g kefir 200ml (2)	
KOLACJA	Ryba po grecku 140g (7,9) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany, naturalny (2) 100g	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.02.2026
D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Twaróg z pietruszką 60g (2) Szynka prasowana 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Pomarańcza 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2128,06 Białko (g) –110,42 Tłuszcze (g) –72,13 - w tym tł. nasycone (g) –32,31 Węglowodany ogółem (g) –288,38 - w tym cukry (g) –40,47 Błonnik (g) –32,36 Sól (g) –7,50 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pierś gotowana 90g Sos jarzynowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 120g kefir 200 ml(2)	
KOLACJA	Ryba po grecku 140g (7,9) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata Masło 20g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Serek homogenizowany, bez laktozy (2) 150g	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Jajko ½ szt. (8) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Mandarynki 150g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 213,09 Białko (g) –88,65 Tłuszcze (g) –73,24 - w tym tł. nasycone (g) –35,30
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Kotlet de volaille 100g (1,2,3,8) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) –333,29 - w tym cukry (g) –51,26 Błonnik (g) –36,23
KOLACJA	Ser żółty 20g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g)-7,17 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny 100g	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) Jajko ½ szt. (8) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Mandarynki 150g Herbata Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2 453,99 Białko (g) –95,98 Tłuszcze (g) –79,81 - w tym tł. nasycone (g) –39,14 Węglowodany ogółem (g) –374,51 - w tym cukry (g) –75,03 Błonnik (g) –39,63 Sól (g) -7,26 (w tym sól dodana 2g)
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Kotlet de volaille 100g (1,2,3,8) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	
KOLACJA	Ser żółty 20g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	
PODWIECZOREK	Budyń z malinami (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny 100g	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) ½ jajka (8) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Mandarynki 150 g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2170,39 Białko (g) –82,11 Tłuszcze (g) –69,37 - w tym tł. nasycone (g) –31,28
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń drobiowa 100g (1,2,8) Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) –332,26 - w tym cukry (g) –51,49 Błonnik (g) –30,64
KOLACJA	Serek Favita 20g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) –7,02 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny 100g	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 250ml(1,2) ½ jajka (8) Szynka śniadaniowa 30g (3,6,7) Sałata, pomidor 50g Mandarynki 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2100,69 Białko (g) –81,78 Tłuszcze (g) –69,57 - w tym tł. nasycone (g) –31,26
OBIAD	Pomidorowa z ryżem 300ml (1,2,3,6,7) Pieczeń drobiowa 100g (1,2,8) Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 120g	Węglowodany ogółem (g) –315,08 - w tym cukry (g) –35,75 Błonnik (g) –30,82
KOLACJA	Serek Favita 20g (2) Szynka prasowana 40g (3,6,7) Sałata Kiwi 130g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml(1,2)	Sól (g) 7,02 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny 100g	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Szynkowa 30g (3,6,7) Pasta z łososia 30g (1,3,6,9) Sałata, ogórek 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 194,65 Białko (g) –95,90 Tłuszcze (g) –73,33 - w tym tł. nasycone (g) –33,17
OBIAD	Rosół z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Udko duszone 160g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 120g Ciasto (1,2,8)	Węglowodany ogółem (g) –320,27 - w tym cukry (g) –45,66 Błonnik (g) –35,11
KOLACJA	Twaróg z koperkiem i papryką (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata Pomidor 50g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata	Sól (g)-7,14 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Kefir (2) 200ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Szynkowa 30g (3,6,7) Pasta z łososia 30g (1,3,6,9) Sałata, ogórek 50g Jabłko 150g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2471,35 Białko (g) –103,85 Tłuszcze (g) –81,78 - w tym tł. nasycone (g) –35,50
OBIAD	Rosół z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Udko duszone 160g Sos własny 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 120g Ciasto (1,2,8)	Węglowodany ogółem (g) –364,82 - w tym cukry (g) –70,71 Błonnik (g) –37,66
KOLACJA	Twaróg z koperkiem i papryką (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata Pomidor 50g Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 120g (1) Herbata	Sól (g) -7,24 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Jogurt nat.150,banan (2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Kefir (2) 200ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 08.02.2026

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Szynkowa 30g (3,6,7) Pasta z łososia 30g (1,3,6,9) Sałata Jabłko pieczone 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2147,47 Białko (g) -90,57 Tłuszcze (g) -70,52 - w tym tł. nasycone (g) -30,47
OBIAD	Rosół z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Udko gotowane 150g Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 120g	Węglowodany ogółem (g) -316,59 - w tym cukry (g) -49,57 Błonnik (g) -31,86
KOLACJA	Twaróg z koperkiem (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata, Mandarynka 150g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata	Sól (g) -7,11 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Kefir (2) 200ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 08.02.2026

D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (1,2) Szynkowa 30g (3,6,7) Pasta z łososia 30g (1,3,6,9) Sałata Jabłko 150g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 127,22 Białko (g) -90,57 Tłuszcze (g) -70,52 - w tym tł. nasycone (g) -30,47
OBIAD	Rosół z makaronem 300ml (1,2,3,6,7) Udko gotowane 150g Sos koperkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 120g	Węglowodany ogółem (g) -311,60 - w tym cukry (g) -44,58 Błonnik (g) -31,86
KOLACJA	Twaróg z koperkiem (2) Kanapkowa 30g (3,6,7) Sałata, Mandarynka 150g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Herbata	Sól (g) -7,11 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Kefir (2) 200ml	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (2) Kanapkowa 40g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata papryka 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2) Gruszka 150g	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2 213,59 Białko (g) –80,32 Tłuszcze (g) –71,27 - w tym tł. nasycone (g) –32,52
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pulpet gotowany 90g (1,2,8) Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) –340,65 - w tym cukry (g) –38,86 Błonnik (g) –30,75
KOLACJA	Sałatka makaronowa z tuńczykiem (1,2,3,8,9) jajko 50g (8) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g)-6,80 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny (2) 100g	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (2) Kanapkowa 40g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata papryka 50g Herbata Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (2) Gruszka 150g	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) –2483,64 Białko (g) –89,07 Tłuszcze (g) –82,61 - w tym tł. nasycone (g) –36,20
OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pulpet gotowany 90g (1,2,8) Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) –375,56 - w tym cukry (g) –44,45 Błonnik (g) –32,54
KOLACJA	Sałatka makaronowa z tuńczykiem (1,2,3,8,9) jajko 50g (8) Sałata Masło 15g (2) Pieczywo mieszane 100g (1) Kawa z mlekiem 250ml (1,2)	Sól (g) -7,21 (w tym sól dodana 2g)
PODWIECZOREK	Kanapka z serem i warzywami (1,2)	
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny (2) 100g	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 250ml (2) Kanapkowa 40g (3,6,7) Serek Favita 20g (2) Sałata Pomidor 50g Herbata Pieczywo 100g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2093,82 Białko (g) -74,80 Tłuszcze (g) -65,89 - w tym tł. nasycone (g) -32,18
OBIAD	krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pulpet gotowany 90g (1,2,8) Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) -323,79 - w tym cukry (g) -52,59 Błonnik (g) -26,23
KOLACJA	½ jajka (8) szynkowa 40g (3,6,7) Sałata, Banan 150g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml(1,2)	Sól (g) -7,09(w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny (2) 100g	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.02.2026 D. lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

ŚNIADANIE	Serek wiejski lekki 150g (2) Kanapkowa 40g (3,6,7) serek Favita 20g (2) Sałata Pomidor 50g Herbata Pieczywo 120g (1) Masło 20g (2)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA: Energia (kcal) -2073,70 Białko (g) -90,15 Tłuszcze (g) -71,38 - w tym tł. nasycone (g) -33,77
OBIAD	krupnik z ziemniakami 300ml (1,2,3,6,7) Pulpet gotowany 80g (1,2,8) Sos pietruszkowy 100g (1,2,3) Ziemniaki 200g Buraczki 120g	Węglowodany ogółem (g) -291,91 - w tym cukry (g) -36,77 Błonnik (g) -26,77
KOLACJA	jajko (8) szynkowa 40g (3,6,7) Sałata, pomarańcza 150g Masło 15g (2) Pieczywo 120g (1) Kawa z mlekiem 250ml(1,2)	Sól (g) -7,70 (w tym sól dodana 2g)
POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny (2) 100g	
ALERGENY	1 gluten, 2 mleko, 3 soja, 4 orzechy ziemne, 5 sezam, 6 seler, 7 gorczyca, 8 jajka, 9 ryby, 10 orzechy	