

JADŁOSPIS 21.02.2026 r.

	Dieta: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta: łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Ryż na mleku 150g (7) Chleb żytni razowy 110g (1) Margaryna Flora 10g Wędlina drobiowa 80g Ogórek zielony 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (7) Cukier 5g	Ryż na mleku 150g (7) Chleb graham 110g (1) Margaryna Flora 10g Wędlina drobiowa 80g Ogórek zielony 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (7)	Ryż na mleku 150g (7) Chleb baltonowski 110g (1) Margaryna Flora 10g Wędlina drobiowa 80g Pomidor 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (7) Cukier 5g
2 Śniadanie		Kefir 200g (7)	
Obiad	Zupa selerowa 450g (7,9) Sznycel mielony 120g (1,3,7) Ziemniaki z zieleniną 200g Marchewka z groszkiem 150g (1) Kompot wieloowocowy 250g	Zupa selerowa 450g (7,9) Pulpet 120g (1,3,7) Ziemniaki z zieleniną 200g Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot wieloowocowy 250g	Zupa selerowa 450g (7,9) Pulpet 120g (1,3,7) Ziemniaki z zieleniną 200g Marchewka gotowana 150g (1) Kompot wieloowocowy 250g
Podwieczorek		Gruszka 120g	
Kolacja	Chleb graham 70g (1) Margaryna Flora 10g Połędwica drobiowa 30g Ser biały 30g (7)	Chleb graham 70g (1) Margaryna Flora 10g Połędwica drobiowa 30g Ser biały 30g (7)	Chleb baltonowski 70g (1) Margaryna Flora 10g Szynka drobiowa 30g Ser biały 40g (7)

	Sałatka warzywna z kaszą jaglaną i sosem winegret 100g (1) Herbata 250g Cukier 5g								Sałatka warzywna z kaszą jaglaną i sosem winegret 100g (1) Herbata 250g								Sałatka warzywna z kaszą jaglaną i sosem winegret 100g (1) Herbata 250g Cukier 5g							
Posiłek nocny	Chleb baltonowski 30g (1) Ser żółty 20g (7) Pomidor 30g								Chleb razowy żytni 30g (1) Ser żółty light 20g (7) Pomidor 30g								Chleb baltonowski 30g (1) Połędwica drobiowa 20g Pomidor b/s 30g							
	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas(g)	W (%)	w/ przy (%)	bł(g)	sól	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/ przy (%)	bł(g)	sól	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/ przy (%)	bł(g)	sól
	2285	15,39	28,1	24,03	56,51	9,15	34,18	1,8	2304	15,58	28,31	24,9	56,11	8,79	34,22	1,9	2253	15,23	24,87	20,14	59,9	9,07	33,18	1,9

JADŁOSPIS 22.02.2026 r.

	Dieta: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta: łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki jęczmienne 150g (1,7) Chleb żytni razowy 90g (1) Margaryna Flora 10g Szynka drobiowa 30g Pasta z tuńczyka 50g (4) Pomidor 70g Sałata, oliwa 30g Herbata 250g Cukier 5g	Płatki jęczmienne 150g (1,7) Chleb graham 90g (1) Margaryna Flora 10g Szynka drobiowa 30g Pasta z tuńczyka 50g (4) Pomidor 70g Sałata, oliwa 30g Herbata 250g	Płatki jęczmienne 150g (1,7) Chleb baltonowski 90g (1) Margaryna Flora 10g Szynka drobiowa 30g Pasta z tuńczyka 50g (4) Pomidor b/s 70g Sałata, oliwa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (7) Cukier 5g
2 Śniadanie		Pomarańcza 150g	
Obiad	Rosół z makaronem 450g (1,3,9) Filet z indyka pieczony 120g (1) Ryż brązowy 160g Buraczki zasmażane 150g (1,7) Kompot wieloowocowy 250g	Rosół z makaronem razowym 450g (1,3,9) Filet z indyka na parze 120g (1) Ryż brązowy 160g Ćwikła 150g Kompot wieloowocowy 250g	Rosół z makaronem 450g (1,3,9) Filet z indyka na parze 120g (1) Ryż brązowy 160g Buraczki zasmażane 150g (1,7) Kompot wieloowocowy 250g
Podwieczorek		Chleb żytni 50g (1) Margaryna Flora 5g Polędwica drobiowa 20g	

Kolacja	Chleb graham 100g (1) Margaryna Flora 10g Paszтет drobiowy pieczony 80g (1,3) Pasta z warzyw pieczonych 100g Herbata 250g Cukier 5g								Chleb graham 100g (1) Margaryna Flora 10g Paszтет z fileta z kurczaka 80g (1,3) Pasta z warzyw pieczonych 100g Herbata 250g								Chleb baltonowski 100g (1) Margaryna Flora 10g Paszтет z fileta z kurczaka 80g (1,3) Pasta z warzyw pieczonych 100g Herbata 250g							
Posiłek nocny	Maślanka z owocami i otrębami pszennymi 150g (1,7)								Kefir z otrębami 150g (7)								Kefir 150g (7)							
	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/ przy (%)	bł(g)	sól	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/ przy (%)	bł(g)	sól	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/ przy (%)	bł(g)	sól
	2315	16,0 7	28,8 7	24,62	55,0 6	9,81	33,02	1,9	2322	16,2 1	28,8 0	24,7 0	54,9 9	9,03	33,2 5	1,9	2287	17,2 7	24,8 9	21,6 9	57,8 4	9,81	33,0 2	1,9

JADŁOSPIS 23.02.2026 r.

	Dieta: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta: łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Grysik na mleku 150g (1,7) Chleb żytni razowy 90g (1) Margaryna Flora 10g Połędwica drobiowa 80g Pomidor 90g Sałata masłowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) Cukier 5g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) Chleb żytni razowy 110g (1) Margaryna Flora 10g Połędwica drobiowa 80g Pomidor 100g Sałata masłowa 10g	Grysik na mleku 150g (1,7) Chleb baltonowski 110g (1) Margaryna Flora 10g Połędwica drobiowa 80g Pomidor 100g Sałata masłowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) Cukier 5g
2 Śniadanie		Chleb graham 50g (1) Serek śmietankowy 30g (7)	
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 450g (1,7) Gulasz drobiowy 140g (1) Kasza gryczana 180g (1) Surówka z białej kapusty z fasolą 150g Kompot wieloowocowy 250g	Barszcz czerwony z ziemniakami 450g (1,7) Gulasz drobiowy 140g (1) Kasza gryczana 180g (1) Surówka z białej kapusty z fasolą 150g Kompot wieloowocowy 250g	Barszcz czerwony z ziemniakami 450g (1,7) Gulasz drobiowy 140g (1) Ryż 180g Cukinia gotowana 150g Kompot wieloowocowy 250g
Podwieczorek		Jabłko 150g	

Kolacja	Chleb graham 90g (1) Margaryna Flora 10g Szynka drobiowa 80g Pomidor z rzodkiewką, sałatą i oliwą 100g Herbata 250g Cukier 5g								Chleb graham 90g (1) Margaryna Flora 10g Szynka drobiowa 80g Pomidor z rzodkiewką, sałatą i oliwą 100g Herbata 250g								Chleb baltonowski 90g (1) Margaryna Flora 10g Szynka drobiowa 80g Pomidor b/s, sałata, oliwa 100g Herbata 250g Cukier 5g							
Posiłek nocny	Serek wiejski 150g (7)								Ser półtusty 100g (7)								Serek wiejski 150g (7)							
	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/ przy (%)	bł(g)	sól	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/ przy (%)	bł(g)	sól	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/ przy (%)	bł(g)	sól
	2328	16,34	29,28	25,14	54,38	9,43	32,78	1,9	2300	16,45	29	25,87	54,28	9,03	32,96	1,9	2310	16,12	24,58	21,16	59,30	9,45	31,64	1,9

JADŁOSPIS 24.02.2026 r.

	Dieta: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta: łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane 150g (1,7) Chleb żytni razowy 110g (1) Margaryna Flora 10g Baleron z indyka 40g Ser biały 40g (7) Ogórek zielony, rzodkiewka 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) Cukier 5g	Płatki owsiane 150g (1,7) Chleb żytni razowy 110g (1) Margaryna Flora 10g Baleron z indyka 40g Ser biały 40g (7) Ogórek zielony, rzodkiewka 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	Płatki owsiane 150g (1,7) Chleb baltonowski 110g (1) Margaryna Flora 10g Baleron z indyka 40g Ser biały chudy 40g (7) Pomidor b/s 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) Cukier 5g
2 Śniadanie		Koktajl truskawkowy b/c 200g (7)	
Obiad	Zupa krem z brokuła 450g (1,7,9) Zrazy w sosie pomidorowym 150g (1,3) Ziemniaki z zieleniną 180g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot wieloowocowy 250g	Zupa krem z brokuła 450g (1,7,9) Zrazy w sosie pomidorowym 150g (1,3) Ziemniaki z zieleniną 180g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot wieloowocowy 250g	Zupa krem z brokuła 450g (1,7,9) Pulpet w sosie pomidorowym 150g (1,3) Ziemniaki z zieleniną 180g Warzywa gotowane 150g Kompot wieloowocowy 250g
Podwieczorek		Chleb graham 30g (1) Serek śmietankowy 20g (7)	
Kolacja	Chleb graham 70g (1) Margaryna Flora 10g Szynka drobiowa parzona 80g Sałatka z makaronu razowego z pomidorami suszonymi i oliwą 100g (1) Herbata 250g Cukier 5g	Chleb graham 70g (1) Margaryna Flora 10g Szynka drobiowa parzona 80g Sałatka z makaronu razowego z pomidorami suszonymi i oliwą 100g (1) Herbata 250g	Chleb baltonowski 70g (1) Margaryna Flora 10g Szynka drobiowa parzona 80g Sałatka koktajlowa 100g Herbata 250g Cukier 5g

Posiłek nocny	Chleb baltonowski 30g (1) Ser fromage 20g (7)								Gruszka 150g								Kisiel owocowy 150g							
	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/ przy (%)	bł(g)	sól	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/ przy (%)	bł(g)	sól	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/ przy (%)	bł(g)	sól
	2286	17,19	29,14	24,52	53,67	9,55	35,12	2	2284	17,54	29,34	24,92	53,12	9,75	35,12	2	2232	18,15	24,94	21,12	56,91	9,75	35,12	2

JADŁOSPIS 25.02.2026 r.

	Dieta: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta: łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Makaron na mleku 200g (1,7) Chleb żytni razowy 110g (1) Margaryna Flora 10g Parówki drobiowe, ketchup 80g/10g Pomidor 90g Roszponka 10g Herbata 250g Cukier 5g	Makaron razowy na mleku 200g (1,7) Chleb żytni razowy 110g (1) Margaryna Flora 10g Parówki drobiowe, ketchup 80g/10g Pomidor 90g Roszponka 10g Herbata 250g	Makaron na mleku 200g (1,7) Chleb baltonowski 110g (1) Margaryna Flora 10g Parówki drobiowe, ketchup 80g/10g Pomidor b/s 90g Roszponka 10g Herbata 250g Cukier 5g
2 Śniadanie		Kiwi 100g	
Obiad	Zupa koperkowa 450g (1,7) Roladka drobiowa 150g (1) Ziemniaki z zieleniną 180g Buraczki 150g (1,7) Kompot wieloowocowy 250g	Zupa koperkowa 450g (1,7) Roladka drobiowa 150g (1) Ziemniaki z zieleniną 180g Ćwikła 150g Kompot wieloowocowy 250g	Zupa koperkowa 450g (1,7) Bitka drobiowa 150g (1) Ziemniaki z zieleniną 180g Buraczki 150g (1,7) Kompot wieloowocowy 250g
Podwieczorek		Jogurt naturalny 150 g (7)	
Kolacja	Chleb baltonowski 90g (1) Margaryna Flora 10g Indyk w galarecie 40g Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g Papryka 70g Sałata 30g Herbata 250g Cukier 5g	Chleb graham 90g (1) Margaryna Flora 10g Indyk w galarecie 40g Kiełbasa szynkowa drobiowa 30g Papryka 70g Sałata 30g Herbata 250g	Chleb baltonowski 90g (1) Margaryna Flora 10g Szynka z indyka 70g Warzywa gotowane 100g Herbata 250g Cukier 5g

Posiłek nocny	Mandarynki 120g								Chleb graham 35g (1) Serek śmietankowy 20g (7) Ogórek zielony 10g								Chleb baltonowski 35g (1) Serek śmietankowy 20g (7) Pomidor b/s 20g							
	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/ przy (%)	bł(g)	sól	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/ przy (%)	bł(g)	sól	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/ przy (%)	bł(g)	sól
	2314	15,8	29,15	24,65	55,05	9,23	33,15	1,8	2331	16,1	29,07	24,89	54,83	8,92	33,27	1,8	2301	16,4	24,17	20,93	59,43	9,20	33,04	1,8

JADŁOSPIS 26.02.2026 r.

	Dieta: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta: łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 150g (1,7) Chleb żytni razowy 110g (1) Margaryna Flora 10g Pasztet pieczony drobiowy 80g Ogórek kiszony 80g Rzodkiew biała 20g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) Cukier 5g	Płatki owsiane na mleku 150g (1,7) Chleb żytni razowy 110g (1) Margaryna Flora 10g Szynka drobiowa gotowana 80g Ogórek kiszony 80g Rzodkiew biała 20g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	Płatki owsiane na mleku 150g (1,7) Chleb baltonowski 110g (1) Margaryna Flora 10g szynka drobiowa gotowana 80g Pomidor b/s 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) Cukier 5g
2 Śniadanie		Chleb graham 50g (1) Jajko 50g (3)	
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem 450g (1,7) Polędwiczki drobiowe w sosie ziołowym 150g (1) Ziemniaki z zieleniną 180g Sałatka z pomidorami, kukurydzą i oliwą 150g Kompot wieloowocowy 250g	Zupa pieczarkowa z makaronem razowym 450g (1,7) Polędwiczki drobiowe w sosie czosnkowym 150g/30g (1) Ziemniaki z zieleniną 180g Sałatka z pomidorami, kukurydzą i oliwą 150g Kompot wieloowocowy 250g	Zupa krem z warzyw 450g (1) Polędwiczki drobiowe 150g (1) Ziemniaki z zieleniną 180g Marchewka gotowana 150g Kompot wieloowocowy 250g
Podwieczorek		Banan 150g	
Kolacja	Chleb baltonowski 110g (1) Margaryna Flora 10g Filet z piersi kurczaka 80g Pomidor 70g	Chleb graham 110g (1) Margaryna Flora 10g Filet z piersi kurczaka 80g Pomidor 70g	Chleb baltonowski 110g (1) Margaryna Flora 10g Filet z piersi kurczaka 80g Cukinia duszona 100g

	Sałata 30g Herbata 250g Cukier 5g								Sałata 30g Herbata 250g								Herbata 250g Cukier 5g							
Posiłek nocny	Koktajl wieloowocowy 200g (7)								Koktajl wieloowocowy 200g (7)								Koktajl wieloowocowy 200g (7)							
	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/ przy (%)	bł(g)	sól	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/ przy (%)	bł(g)	sól	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/ przy (%)	bł(g)	sól
	2221	15,2	29,5 2	24,28	55,2 8	9,78	33,41	1,9	2245	15	28,3 7	24,2 5	56,6 1	8,21	33,6 2	1,9	2167	17,1	24,8 2	20,3 2	58,0 8	9,98	31,6 1	1,9

JADŁOSPIS 27.02.2026 r.

	Dieta: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta: łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Ryż na mleku 150g (7) Chleb żytni razowy 110g (1) Margaryna Flora 10g Jajko gotowane w sosie tatarskim 80g (3) Papryka, pomidor 100g Herbata 250g Cukier 5g	Ryż na mleku 150g (7) Chleb żytni razowy 110g (1) Margaryna Flora 10g Jajko gotowane 50g (3) Ser żółty light 30g (7) Papryka, pomidor 100g Herbata 250g	Ryż na mleku 150g (7) Chleb baltonowski 110g (1) Margaryna Flora 10g Jajko gotowane na miękko 50g (3) Wędlina drobiowa 30g Pomidor b/s 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) Cukier 5g
2 Śniadanie		Jabłko pieczone 120g	
Obiad	Żurek 450g (1,7) Miruna panierowana 110g (1,3,4,7) Ziemniaki z zieleniną 180g Surówka z kiszanej kapusty 150g Kompot wieloowocowy 250g	Żurek 450g (1,7) Miruna duszona 110g (1,3,4,7) Ziemniaki z zieleniną 180g Surówka z kiszanej kapusty 150g Kompot wieloowocowy 250g	Zupa jarzynowa 450g (1) Miruna gotowana 120g (4) Ziemniaki z zieleniną 180g Bukiet warzyw 150g Kompot wieloowocowy 250g
Podwieczorek		Chleb graham 40g (1) Ser warzywny 40g (7)	
Kolacja	Chleb baltonowski 100g (1) Margaryna Flora 10g Twarożek ze szczypiorkiem 100g (7) Pomidor 70g Ogórek zielony 30g Herbata 250g Cukier 5g	Chleb graham 100g (1) Margaryna Flora 10g Twarożek ze szczypiorkiem 100g (7) Pomidor 70g Ogórek zielony 30g Herbata 250g	Chleb baltonowski 80g (1) Margaryna Flora 10g Twarożek ze koperkiem 40g (7) Dżem niskosłodzony 20g Pomidor b/s 70g Sałata lodowa 30g Herbata 250g

																	Cukier 5g							
Posiłek nocny	Winogrona 120g								Jogurt naturalny 150g (7)								Jabłko pieczone 150g							
	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/ przy (%)	bł(g)	sól	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/ przy (%)	bł(g)	sól	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/ przy (%)	bł(g)	sól
	2213	15,87	29,96	24,59	54,17	9,34	37,84	1,9	2257	15,92	29,85	24,72	54,23	8,72	37,98	1,9	2139	17,15	24,63	18,52	58,22	9,86	36,84	1,8

JADŁOSPIS 28.02.2026 r.

	Dieta: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta: łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza manna 150g (1,7) Chleb żytni razowy 110g (1) Margaryna Flora 10g Filet wędzony z indyka 80g Pomidor 90g Sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) Cukier 5g	Kasza manna 150g (1,7) Chleb żytni razowy 110g (1) Margaryna Flora 10g Filet wędzony z indyka 80g Pomidor 90g Sałata 10g Herbata 250g	Kasza manna 150g (1,7) Chleb baltonowski 110g (1) Margaryna Flora 10g Filet wędzony z indyka 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 20g Pomidor b/s 40g Herbata 250g Cukier 5g
2 Śniadanie		Kiwi 120g	
Obiad	Kwaśnica z ziemniakami 450g (1) Zrazy wołowo drobiowe 120g (1,3) Kasza jęczmienna 180g (1) Mizeria 150g (7) Kompot wieloowocowy 250g	Kwaśnica z ziemniakami 450g (1) Zrazy wołowo drobiowe 120g (1,3) Kasza jęczmienna 180g (1) Mizeria 150g (7) Kompot wieloowocowy 250g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450g (1) Pulpet drobiowy 120g (1,3) Kasza jagłana 180g (1) Surówka z selera 150g (7,9) Kompot wieloowocowy 250g
Podwieczorek		Kefir 200g (7)	
Kolacja	Chleb graham 70g (1) Margaryna Flora 10g Polędwica drobiowa gotowana 80g Papryka 50g Sałata 20g Herbata 250g Cukier 5g	Chleb graham 70g (1) Margaryna Flora 10g Polędwica drobiowa gotowana 50g Ser żółty light 30g (7) Papryka 50g Sałata 20g Herbata 250g	Chleb baltonowski 70g (1) Margaryna Flora 10g Polędwica drobiowa gotowana 80g Sałatka z pomidora b/s z jogurtem naturalnym 100g (7) Herbata 250g Cukier 5g

Posiłek nocny	Chleb baltonowski 40g (1) Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7) Rzodkiewka 10g								Chleb graham 40g (1) Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7) Rzodkiewka 10g								Chleb baltonowski 60g (1) Twarożek z koperkiem 30g (7)							
	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/ przy (%)	bł(g)	sól	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/ przy (%)	bł(g)	sól	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/ przy (%)	bł(g)	sól
	2291	16,77	29,56	25,72	53,66	9,57	29,19	1,9	2316	16,87	29,96	25,92	53,17	9,37	29,19	1,9	2183	16,97	24,58	20,72	58,45	9,48	27,89	1,9

JADŁOSPIS 01.03.2026 r.

	Dieta: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta: łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 180g (7) Chleb baltonowski 110g (1) Margaryna Flora 10g Szynka z indyka 80g Ogórek kiszony 90g Herbata 250g Cukier 5g	Płatki ryżowe na mleku 180g (7) Chleb graham 110g (1) Margaryna Flora 10g Szynka z indyka 80g Ogórek kiszony 90g Herbata 250g	Płatki ryżowe na mleku 180g (7) Chleb baltonowski 110g (1) Margaryna Flora 10g Szynka z indyka 80g Pomidor b/s 90g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) Cukier 5g
2 Śniadanie		Wafel ryżowy 20g Ser fromage 20g (7) Papryka 20g	
Obiad	Zupa grysikowa z jarzynami 450g (1) Udko z kurczaka pieczone 150g Ziemniaki z koperkiem 170g Surówka z marchewki z brzoskwinią 150g Kompot wieloowocowy 250g	Zupa grysikowa z jarzynami 450g (1) Udko z kurczaka gotowane 150g Ziemniaki z koperkiem 170g Surówka z marchewki z brzoskwinią 150g Kompot wieloowocowy 250g	Zupa grysikowa z jarzynami 450g (1) Udko z kurczaka gotowane 150g Ziemniaki z koperkiem 170g Warzywa gotowane 150g Kompot wieloowocowy 250g
Podwieczorek		Banan 100g	
Kolacja	Chleb graham 110g (1) Margaryna Flora 10g Szynka drobiowa wędzona 40g Ser biały 40g (7) Pomidor z cebulką 70g Sałata 20g Herbata 250g Cukier 5g	Chleb graham 110g (1) Margaryna Flora 10g Szynka drobiowa wędzona 40g Ser biały 40g (7) Pomidor z cebulką 70g Sałata 20g Herbata 250g	Chleb baltonowski 90g (1) Margaryna Flora 10g Szynka drobiowa wędzona 40g Ser biały 40g (7) Dżem wieloowocowy niskosłodzony 20g Herbata 250g Cukier 5g

Posiłek nocny	Jabłko 150g								Kefir 200g (7)								Banan 100g							
	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/ przy (%)	bł(g)	sól	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/ przy (%)	bł(g)	sól	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/ przy (%)	bł(g)	sól
	2293	15,62	29,42	25,38	54,96	9,29	32,43	1,9	2285	15,99	29,21	25,47	54,8	8,42	32,07	1,9	2251	16,14	25,02	21,11	58,84	9,15	32,02	1,9

JADŁOSPIS 02.03.2026 r.

	Dieta: o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta: łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 200g (1,7) Chleb żytni razowy 110g (1) Margaryna Flora 10g Pasta z serów 70g (7) Kiełbasa drobiowa 30g Papryka 70g Sałata 20g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) Cukier 5g	Płatki owsiane na mleku 200g (1,7) Chleb graham 110g (1) Margaryna Flora 10g Serek kanapkowy 70g (7) Kiełbasa drobiowa 30g Papryka 50g Sałata 20g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	Płatki owsiane na mleku 200g (1,7) Chleb baltonowski 110g (1) Margaryna Flora 10g Serek kanapkowy 70g (7) Kiełbasa drobiowa 30g Pomidor b/s 70g Sałata 20g Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) Cukier 5g
2 Śniadanie		Kefir 200g (7)	
Obiad	Krupnik 450g (1,9) Pieczeń wołowa 150g (1) Ziemniaki z zieleniną 190g Fasolka szparagowa z wody 150g Kompot wieloowocowy 250g	Krupnik 450g (1,9) Pieczeń wołowa 150g (1) Ziemniaki z zieleniną 190g Fasolka szparagowa z wody 150g Kompot wieloowocowy 250g	Krupnik 450g (1,9) Filet z indyka na parze 150g Ziemniaki z zieleniną 190g Cukinia duszona 150g Kompot wieloowocowy 250g
Podwieczorek		Chleb żytni razowy 50g (1) Ser biały półtłusty 30g (7) Pomidor 30g	
Kolacja	Chleb baltonowski 70g (1) Margaryna Flora 10g	Chleb graham 70g (1) Margaryna Flora 10g	Chleb baltonowski 70g (1) Margaryna Flora 10g

	Baleron z indyka 80g Ogórek kiszony 100g Herbata 250g Cukier 5g								Baleron z indyka 80g Ogórek kiszony 100g Herbata 250g								Baleron z indyka 80g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100g Herbata 250g Cukier 5g							
Posiłek nocny	Biszkopty 30g (1,3) Gruszka 150g								Jabłko 150g															
	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/ przy (%)	bł(g)	sól	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/ przy (%)	bł(g)	sól	kcal	B (%)	T (%)	Kw tł nas (g)	W (%)	w/ przy (%)	bł(g)	sól
	2382	15,56	29,73	25,61	55,71	9,21	31,18	1,9	2353	15,86	28,78	24,31	55,36	8,73	31,22	1,9	2346	17,23	24,79	20,67	57,99	9,25	31,15	1,9

Spis alergenów:

1. Zboża zawierające gluten
3. Jajka i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
9. Seler