

## Jadłospis 02.03.2026 r. (PONIEDZIAŁEK)

Dieta podstawowa		Dieta łatwostr. z ogr. łatwoprzysw. węgl.	
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna - Płatki owsiane na mleku 350 g ( <b><u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u></b> ) Wędlina - Pierś z indyka 40 g Serek kanapkowy almette 30 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Herbata 250 ml	Wędlina - Pierś z indyka 50 g Serek kanapkowy almette 60 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 100 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Herbata 250 ml	
<b>Obiad</b>	Zupa marchewkowa z ziemniakami 400 ml ( <b><u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u></b> ) Łazanki z kapustą i mięsem 350 g ( <b><u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u></b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami 400 ml ( <b><u>GLU, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u></b> ) Medalion drobiowy, gotowany 100 g ( <b><u>GLU, JAJ,</u></b> ) Sos pietruszkowy 35 g ( <b><u>GLU, SEL,</u></b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Sałata lodowa z pomidorem i sosem vinaigrette 160 g ( <b><u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u></b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
<b>PD</b>	Kefir 150 g ( <b><u>MLE,</u></b> )		
<b>Kolacja</b>	Pasta z dorsza 80 g ( <b><u>SEL,</u></b> ) Ogórek zielony 80 g Pomidor 80 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Mus owocowy 100 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> )	Pasta z dorsza 80 g ( <b><u>SEL,</u></b> ) Ogórek zielony 80 g Pomidor 80 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 100 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> )	
	Wart.energ.: 2184.83 kcal; Białko ogółem: 106.38 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kw.tł.nas.ogółem: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 291.93 g; suma cukrów prostych: 63.81 g; Sól: 4.17 g; Błonnik pokarmowy: 29.01 g;	Wart.energ.: 1827.41 kcal; Białko ogółem: 89.96 g; Tłuszcz: 55.23 g; Kw.tł.nas.ogółem: 7.34 g; Węglowodany ogółem: 247.88 g; suma cukrów prostych: 47.86 g; Sól: 3.99 g; Błonnik pokarmowy: 32.35 g;	

## Jadłospis 03.03.2026 r. (WTOREK)

Dieta podstawowa		Dieta łatwostr. z ogr. łatwoprzysw. węgl.	
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna - Kasza kukurydziana na mleku 350 g ( <u><b>MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b></u> ) Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i zieloną pietruszką 100 g ( <u><b>MLE,</b></u> ) Pomidor 100 g Kiełki mix 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g ( <u><b>GLU,</b></u> ) Herbata 250 ml	Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i zieloną pietruszką 100 g ( <u><b>MLE,</b></u> ) Pomidor 80 g Kiełki mix 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 100 g ( <u><b>GLU,</b></u> ) Herbata 250 ml	
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z zacierką 400 ml ( <u><b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</b></u> ) Pulpet drobiowo - wieprzowy, smażony 85 g ( <u><b>GLU, JAJ, SOJ, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b></u> ) Ryż brązowy 100 g Brukselka gotowana z masłem i bułką tartą 120 g ( <u><b>GLU, MLE, SEL,</b></u> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką 400 ml ( <u><b>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</b></u> ) Zapiekanka z ryżem brązowym i mięsem z indyka 350 g ( <u><b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b></u> ) Sos pomidorowy 25 g ( <u><b>GLU, SEL,</b></u> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
<b>PD</b>	Grejpfrut 1 szt		
<b>Kolacja</b>	Wędlina - Pierś z indyka 50 g Ogórek zielony 80 g Rzodkiewka 40 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g ( <u><b>GLU,</b></u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 g ( <u><b>GLU, MLE,</b></u> ) Serek kanapkowy 150 g ( <u><b>MLE,</b></u> )	Wędlina - Pierś z indyka 50 g Rzodkiewka 40 g Ogórek zielony 80 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 100 g ( <u><b>GLU,</b></u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 g ( <u><b>GLU, MLE,</b></u> ) Serek kanapkowy 150 g ( <u><b>MLE,</b></u> )	
	Wart.energ.: 2401.06 kcal; Białko ogółem: 121.35 g; Tłuszcz: 65.49 g; Kw.tł.nas.ogółem: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 342.61 g; suma cukrów prostych: 67.23 g; Sól: 2.37 g; Błonnik pokarmowy: 39.18 g;	Wart.energ.: 2073.48 kcal; Białko ogółem: 102.34 g; Tłuszcz: 60.71 g; Kw.tł.nas.ogółem: 15.81 g; Węglowodany ogółem: 285.82 g; suma cukrów prostych: 47.56 g; Sól: 3.61 g; Błonnik pokarmowy: 37.94 g;	

## Jadłospis 04.03.2026 r. (ŚRODA)

Dieta podstawowa		Dieta łatwostr. z ogr. łatwoprzysw. węgl.	
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna - Płatki jaglane na mleku 350 g ( <b><u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u></b> ) Wędlina - Rolada z kurczaka 50 g ( <b><u>GLU, SOJ, SEL,</u></b> ) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Herbata bez cukru 250 ml		Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Jajko gotowane na twardo 1 szt ( <b><u>JAJ,</u></b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 100 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Herbata bez cukru 250 ml
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b><u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u></b> ) Schab opiekany w jarzynach 100 g ( <b><u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u></b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Mizieria ze śmietaną i szczypiorkiem 200 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Kompot owocowy 250 ml		Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b><u>MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u></b> ) Gulasz gotowany ze schabu z warzywami 100 g ( <b><u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u></b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Brokuł gotowany 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
<b>PD</b>	Jogurt owocowy 150 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )		Jogurt naturalny 150 g ( <b><u>MLE,</u></b> )
<b>Kolacja</b>	Sałatka z tuńczykiem i makaronem (C) 150 g ( <b><u>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u></b> ) Pomidor 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> )		Sałatka z tuńczykiem i makaronem (C) 150 g ( <b><u>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u></b> ) Pomidor 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 100 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> )
	Wart.energ.: 2385.49 kcal; Białko ogółem: 114.84 g; Tłuszcz: 70.20 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.28 g; Węglowodany ogółem: 325.97 g; suma cukrów prostych: 58.76 g; Sól: 2.65 g; Błonnik pokarmowy: 30.58 g;		Wart.energ.: 2196.70 kcal; Białko ogółem: 115.45 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.35 g; Węglowodany ogółem: 283.73 g; suma cukrów prostych: 45.18 g; Sól: 4.01 g; Błonnik pokarmowy: 35.89 g;

## Jadłospis 05.03.2026 r. (CZWARTEK)

Dieta podstawowa		Dieta łatwostr. z ogr. łatwoprzysw. węgl.	
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna - Ryż na mleku 350 g ( <b><u>MLE, może zawierać: JAJ, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u></b> ) Wędlina - Pierś z indyka 50 g Serek kanapkowy almette 30 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Margaryna roślinna 15 g Ogórek zielony ze szczypiorkiem 100 g Chleb pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Herbata bez cukru 250 ml		Wędlina - Pierś z indyka 50 g Serek kanapkowy almette 60 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Pomidor 50 g Ogórek zielony ze szczypiorkiem 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Herbata bez cukru 250 ml
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami fasolą 400 ml ( <b><u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u></b> ) Gulasz gotowany z indyka z warzywami (P) 100 g ( <b><u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u></b> ) Kasza jęczmienna 75 g ( <b><u>GLU, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u></b> ) Surówka z kiszonej kapusty 140 g Kompot owocowy 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b><u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u></b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <b><u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</u></b> ) Kasza jęczmienna 100 g ( <b><u>GLU, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u></b> ) Bukiet warzyw, gotowany 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
<b>PD</b>	Kefir 150 g ( <b><u>MLE,</u></b> )		
<b>Kolacja</b>	Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem 100 g ( <b><u>RYB,</u></b> ) Papryka świeża 80 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Herbata 250 ml		Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem 100 g ( <b><u>RYB,</u></b> ) Pomidor 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 125 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Herbata bez cukru 250 ml
	Wart.energ.: 2022.78 kcal; Białko ogółem: 109.46 g; Tłuszcz: 56.15 g; Kw.tł.nas.ogółem: 8.59 g; Węglowodany ogółem: 276.65 g; suma cukrów prostych: 47.32 g; Sól: 1.85 g; Błonnik pokarmowy: 26.02 g;		Wart.energ.: 1883.19 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 53.59 g; Kw.tł.nas.ogółem: 4.74 g; Węglowodany ogółem: 252.90 g; suma cukrów prostych: 21.56 g; Sól: 3.44 g; Błonnik pokarmowy: 32.97 g;

## Jadłospis 06.03.2026 r. (PIĄTEK)

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostr. z ogr. łatwo przysw. węgl.
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna - Zacierka na mleku 350 g ( <u>GLU, MLE, _</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE, _</u> ) Margaryna roślinna 15 g Rukola 20 g Chleb graham 100 g ( <u>GLU, _</u> ) Herbata bez cukru 250 ml Pomidor 80 g	Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g ( <u>SOJ, GOR, S02, _</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 100 g Rukola 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 100 g ( <u>GLU, _</u> ) Herbata bez cukru 250 ml Ogórek zielony 80 g
<b>Obiad</b>	Zupa kartoflanka z grysiem 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, SEZ, _</u> ) Ryba Dorsz panierowana, smażona (P) 150 g ( <u>GLU, JAJ, SOJ, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ, _</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Surówka z buraków i cebuli 180 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, _</u> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa kartoflanka z makaronem pełnoziarnistym 400 ml ( <u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, _</u> ) Ryba Miruna, duszona 150 g ( <u>RYB, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR, _</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Jarzynka po grecku (Ł) 150 g ( <u>GLU, SEL, _</u> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
<b>PD</b>	Banan 1 szt	Jabłko 1 szt
<b>Kolacja</b>	Serek ziarnisty 150 g ( <u>MLE, _</u> ) Ogórek zielony 80 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, _</u> ) Herbata bez cukru 250 ml	Serek ziarnisty 150 g ( <u>MLE, _</u> ) Wędlina - Pierś z indyka 50 g Pomidor 50 g Ogórek zielony 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 100 g ( <u>GLU, _</u> ) Herbata bez cukru 250 ml
	Wart.energ.: 2087.34 kcal; Białko ogółem: 100.63 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw.tł.nas.ogółem: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 306.82 g; suma cukrów prostych: 62.65 g; Sól: 4.33 g; Błonnik pokarmowy: 27.28 g;	Wart.energ.: 1854.83 kcal; Białko ogółem: 103.04 g; Tłuszcz: 48.60 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 256.16 g; suma cukrów prostych: 33.82 g; Sól: 5.40 g; Błonnik pokarmowy: 34.18 g;

## Jadłospis 07.03.2026 r. (SOBOTA)

Dieta podstawowa		Dieta łatwostr. z ogr. łatwoprzysw. węgl.
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna - Płatki owsiane na mleku 350 g ( <u><b>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b></u> ) Wędlina - Rolada z kurczaka 50 g ( <u><b>GLU, SOJ, SEL,</b></u> ) Margaryna roślinna 15 g Papryka świeża 50 g Ogórek zielony 50 g Chleb pszenno-żytni 100 g ( <u><b>GLU,</b></u> ) Herbata bez cukru 250 ml	Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Serek kanapkowy almette 30 g ( <u><b>MLE,</b></u> ) Pomidor 100 g Ogórek zielony 50 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 100 g ( <u><b>GLU,</b></u> ) Herbata bez cukru 250 ml
<b>Obiad</b>	Zupa ryżowa z zieleniną 400 ml ( <u><b>SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b></u> ) Gulasz wieprzowy, gotowany 100 g ( <u><b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</b></u> ) Kasza jęczmienna gotowana 75 g ( <u><b>GLU, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b></u> ) Brukselka gotowana 120 g ( <u><b>SEL,</b></u> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa ryżowa (ryż brązowy) z zieleniną 400 ml ( <u><b>SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b></u> ) Klopsik drobiowy, gotowany 100 g ( <u><b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, SEZ,</b></u> ) Sos jarzynowy 35 g ( <u><b>GLU, SEL,</b></u> ) Kasza jęczmienna gotowana 100 g ( <u><b>GLU, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b></u> ) Bukiet warzyw, gotowany 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
<b>PD</b>	Jogurt naturalny 150 g ( <u><b>MLE,</b></u> )	
<b>Kolacja</b>	Serek kanapkowy naturalny 150 g ( <u><b>MLE,</b></u> ) Wędlina - Połędwica drobiowa 40 g ( <u><b>SOJ, GOR, S02,</b></u> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g ( <u><b>GLU,</b></u> ) Herbata bez cukru 250 ml	Serek kanapkowy naturalny 150 g ( <u><b>MLE,</b></u> ) Wędlina - Połędwica drobiowa 50 g ( <u><b>SOJ, GOR, S02,</b></u> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 100 g ( <u><b>GLU,</b></u> ) Herbata bez cukru 250 ml
	Wart.energ.: 1895.16 kcal; Białko ogółem: 99.18 g; Tłuszcz: 46.03 g; Kw.tł.nas.ogółem: 9.24 g; Węglowodany ogółem: 278.01 g; suma cukrów prostych: 41.68 g; Sól: 2.47 g; Błonnik pokarmowy: 25.49 g;	Wart.energ.: 1800.37 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 42.00 g; Kw.tł.nas.ogółem: 5.28 g; Węglowodany ogółem: 266.38 g; suma cukrów prostych: 20.49 g; Sól: 3.84 g; Błonnik pokarmowy: 32.75 g;

## Jadłospis 08.03.2026 r. (NIEDZIELA)

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostr. z ogr. łatwoprzysw. węgl.
<b>Śniadanie</b>	<p>Wędlina - Szyńka gotowana 50 g (<b><u>SOJ, może zawierać: GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u></b>)                      Jajko gotowane na twardo 1 szt (<b><u>JAJ,</u></b>)                      Pomidor 50 g                      Ogórek zielony 50 g                      Chleb pszenno-żytni 100 g (<b><u>GLU,</u></b>)                      Margaryna roślinna 15 g                      Herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g (<b><u>SOJ, GOR, S02,</u></b>)                      Jajko gotowane na twardo 1 szt (<b><u>JAJ,</u></b>)                      Pomidor 100 g                      Ogórek zielony 50 g                      Margaryna roślinna 15 g                      Chleb graham 100 g (<b><u>GLU,</u></b>)                      Herbata bez cukru 250 ml</p>
<b>Obiad</b>	<p>Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<b><u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u></b>)                      Medalion drobiowy, pieczony 100 g (<b><u>GLU, JAJ,</u></b>)                      Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g                      Fasola szparagowa gotowana 120 g                      Kompot owocowy 250 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<b><u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u></b>)                      Medalion drobiowy, gotowany 100 g (<b><u>GLU, JAJ,</u></b>)                      Sos koperkowy 35 g (<b><u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR,</u></b>)                      Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g                      Fasola szparagowa gotowana 150 g                      Kompot owocowy bez cukru 250 ml</p>
<b>PD</b>	Sok owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt.
<b>Kolacja</b>	<p>Serek Łaciaty naturalny 135 g (<b><u>MLE,</u></b>)                      Papryka czerwona 80 g                      Pomidor 50 g                      Sałata lodowa 20 g                      Margaryna roślinna 15 g                      Chleb pszenno-żytni 100 g (<b><u>GLU,</u></b>)                      Herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Serek Łaciaty naturalny 135 g (<b><u>MLE,</u></b>)                      Wędlina - Pierś z indyka 50 g                      Papryka czerwona 50 g                      Pomidor 50 g                      Sałata lodowa 20 g                      Margaryna roślinna 15 g                      Chleb graham 100 g (<b><u>GLU,</u></b>)                      Herbata bez cukru 250 ml</p>
	<p>Wart.energ.: 1840.07 kcal; Białko ogółem: 77.80 g; Tłuszcz: 63.37 g; Kw.tł.nas.ogółem: 4.30 g; Węglowodany ogółem: 247.94 g; suma cukrów prostych: 20.40 g; Sól: 4.49 g; Błonnik pokarmowy: 26.90 g;</p>	<p>Wart.energ.: 1806.37 kcal; Białko ogółem: 87.43 g; Tłuszcz: 59.57 g; Kw.tł.nas.ogółem: 4.33 g; Węglowodany ogółem: 234.50 g; suma cukrów prostych: 28.74 g; Sól: 3.69 g; Błonnik pokarmowy: 34.73 g;</p>

## Jadłospis 09.03.2026 r. (PONIEDZIAŁEK)

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostr. z ogr. łatwo przysw. węgl.
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna - Kasza manna na mleku 350 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> <b><u>może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, GOR, SEZ,</u></b> ) Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i zieloną pietruszką 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Margaryna roślinna 15 g Pomidor 100 g Chleb graham 100 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Herbata bez cukru 250 ml	Wędlina - Kurczak gotowany 50 g Pasta z sera twarogowego z jogurtem naturalnym i zieloną pietruszką 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Pomidor 100 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 100 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Herbata bez cukru 250 ml
<b>Obiad</b>	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( <b><u>MLE, SEL, może</u></b> <b><u>zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u></b> ) Fasola po bretońsku 250 g ( <b><u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u></b> <b><u>może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u></b> ) Chleb pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( <b><u>MLE, SEL, może</u></b> <b><u>zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</u></b> ) Potrawka drobiowa z indyka 100 g ( <b><u>GLU, SOJ, MLE, ORZ,</u></b> <b><u>SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL,</u></b> <b><u>SEZ,</u></b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Bukiet warzyw, gotowany 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
<b>PD</b>	Kefir owocowy 250 g ( <b><u>MLE,</u></b> )	Kefir 150 g ( <b><u>MLE,</u></b> )
<b>Kolacja</b>	Sałatka grecka z oliwą z oliwek 150 g ( <b><u>SOJ, MLE,</u></b> ) Wędlina - Polędwica drobiowa 40 g ( <b><u>SOJ, GOR, S02,</u></b> ) Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> )	Sałatka grecka z oliwą z oliwek 150 g ( <b><u>SOJ, MLE,</u></b> ) Wędlina - Polędwica drobiowa 50 g ( <b><u>SOJ, GOR, S02,</u></b> ) Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 100 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Herbata bez cukru 250 ml Grejpfrut 1 szt
	Wart.energ.: 2357.10 kcal; Białko ogółem: 128.42 g; Tłuszcz: 52.74 g; Kw.tł.nas.ogółem: 13.14 g; Węglowodany ogółem: 349.30 g; suma cukrów prostych: 51.77 g; Sól: 3.98 g; Błonnik pokarmowy: 32.19 g;	Wart.energ.: 1800.79 kcal; Białko ogółem: 99.33 g; Tłuszcz: 50.06 g; Kw.tł.nas.ogółem: 10.48 g; Węglowodany ogółem: 245.55 g; suma cukrów prostych: 45.02 g; Sól: 4.03 g; Błonnik pokarmowy: 36.12 g;

## Jadłospis 10.03.2026 r. (WTOREK)

Dieta podstawowa		Dieta łatwostr. z ogr. łatwoprzysw. węgl.	
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna - Płatki jaglane na mleku 350 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> <b><u>może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</u></b> ) Serek kanapkowy almette 60 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Pomidor 100 g Rukola 10 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 100 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Herbata bez cukru 250 ml		Wędlina - Pierś z indyka 50 g Serek kanapkowy almette 60 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Pomidor 100 g Rukola 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 100 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Herbata bez cukru 250 ml
<b>Obiad</b>	Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b><u>MLE, SEL, może zawierać:</u></b> <b><u>JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,</u></b> ) Stek wieprzowy z cebulką, smażony 100 g ( <b><u>GLU, JAJ, SOJ,</u></b> <b><u>ORZ, SEL, GOR,</u></b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Marchew z groszkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml		Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b><u>MLE, SEL, może</u></b> <b><u>zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u></b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <b><u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ,</u></b> <b><u>SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL,</u></b> <b><u>SEZ,</u></b> ) Sos koperkowy 35 g ( <b><u>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR,</u></b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Brukselka gotowana 120 g ( <b><u>SEL,</u></b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
<b>PD</b>	Maślanka 250 g ( <b><u>MLE,</u></b> )		
<b>Kolacja</b>	Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem 100 g ( <b><u>RYB,</u></b> ) Pomidor 50 g Ogórek zielony 80 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> )		Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem 100 g ( <b><u>RYB,</u></b> ) Wędlina - Kurczak gotowany 40 g Pomidor 50 g Ogórek zielony 80 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 100 g ( <b><u>GLU,</u></b> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 g ( <b><u>GLU, MLE,</u></b> )
	Wart.energ.: 2220.64 kcal; Białko ogółem: 111.34 g; Tłuszcz: 77.24 g; Kw.tł.nas.ogółem: 14.30 g; Węglowodany ogółem: 275.88 g; suma cukrów prostych: 47.67 g; Sól: 2.29 g; Błonnik pokarmowy: 28.94 g;		Wart.energ.: 1928.77 kcal; Białko ogółem: 118.67 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw.tł.nas.ogółem: 5.86 g; Węglowodany ogółem: 237.71 g; suma cukrów prostych: 25.89 g; Sól: 4.00 g; Błonnik pokarmowy: 33.61 g;

## Jadłospis 11.03.2026 r. (ŚRODA)

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostr. z ogr. łatwoprzysw. węgl.
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna - Płatki owsiane na mleku 350 g ( <u><b>GLU, MLE,</b></u> <u><b>może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,</b></u> ) Wędlina - Pierś z indyka 80 g Papryka świeża 80 g Pomidor 50 g Kiełki mix 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb pszenno-żytni 100 g ( <u><b>GLU,</b></u> ) Herbata bez cukru 250 ml	Wędlina - Pierś z indyka 50 g Serek kanapkowy almette 30 g ( <u><b>MLE,</b></u> ) Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Sałata lodowa 20 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 100 g ( <u><b>GLU,</b></u> ) Herbata bez cukru 250 ml
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 400 ml ( <u><b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL,</b></u> <u><b>GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</b></u> ) Udko drobiowe, pieczone 250 g ( <u><b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL,</b></u> <u><b>GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL,</b></u> <u><b>GOR, SEZ,</b></u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Sałatka z czerwonej kapusty 200 g ( <u><b>GLU, SOJ, MLE, ORZ,</b></u> <u><b>SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL,</b></u> <u><b>GOR,</b></u> ) Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml ( <u><b>GLU, SOJ, MLE,</b></u> <u><b>ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR,</b></u> ) Udko drobiowe, gotowane 250 g ( <u><b>SEL,</b></u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 300 g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g ( <u><b>MLE,</b></u> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml
<b>PD</b>	Jogurt owocowy 150 ml ( <u><b>MLE,</b></u> )	Sok wielowarzywny 300 ml ( <u><b>SEL,</b></u> )
<b>Kolacja</b>	Serek ziarnisty 150 g ( <u><b>MLE,</b></u> ) Wędlina - Schab pieczony 45 g ( <u><b>GLU, SOJ, SEL,</b></u> ) Pomidor 100 g Rzodkiewka 40 g Chleb graham 100 g ( <u><b>GLU,</b></u> ) Margaryna roślinna 15 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 g ( <u><b>GLU, MLE,</b></u> ) Grejfrut 1 szt.	Serek ziarnisty 150 g ( <u><b>MLE,</b></u> ) Wędlina - Schab pieczony 45 g ( <u><b>GLU, SOJ, SEL,</b></u> ) Pomidor 100 g Rzodkiewka 40 g Margaryna roślinna 15 g Chleb graham 100 g ( <u><b>GLU,</b></u> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 g ( <u><b>GLU, MLE,</b></u> ) Grejfrut 1 szt.
	Wart.energ.: 2275.45 kcal; Białko ogółem: 118.18 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw.tł.nas.ogółem: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 305.54 g; suma cukrów prostych: 77.42 g; Sól: 5.60 g; Błonnik pokarmowy: 31.81 g;	Wart.energ.: 1813.56 kcal; Białko ogółem: 91.75 g; Tłuszcz: 59.23 g; Kw.tł.nas.ogółem: 12.18 g; Węglowodany ogółem: 229.98 g; suma cukrów prostych: 51.69 g; Sól: 5.16 g; Błonnik pokarmowy: 31.69 g;

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

*Wart.energ. - Wartość energetyczna[kcal],*

*Białko ogółem - Białko ogółem,*

*Tłuszcz - Tłuszcz,*

*Fosfor - Fosfor,*

*Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,*

*Sód - Sód,*

*Potas - Potas,*

*Kw.tł.nas.ogółem - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,*

*Błonnik pokarmowy - Błonnik pokarmowy,*

*suma cukrów prostych - suma cukrów prostych,*

*Sól - Sól,*