

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-02-10 wtorek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Jajko 50 g (3) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g Serek Almette 1 szt (7)	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 333,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 303,1 suma cukrów prostych [g] 60 Tłuszcz [g] 90,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 5,6
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser żółty 40 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 40 g	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko duszone z warzywami 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g Brokuł gotowany 100 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 385,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,1 Węglowodany ogółem [g] 320,1 suma cukrów prostych [g] 73,1 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sól [g] 5,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-10 wtorek	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 40 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Pomidorowa 400 ml (9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Udło gotowane z warzywami 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotka 40 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Serek wiejski 200 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 091,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 124,1 Węglowodany ogółem [g] 241,1 suma cukrów prostych [g] 59,5 Tłuszcz [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sól [g] 7,5
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Twarożek z koperkiem 70 g (7)	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udło duszone z warzywami 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g Brokuł gotowany 100 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotka 40 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Serek wiejski 200 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 241,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 129,8 Węglowodany ogółem [g] 279 suma cukrów prostych [g] 60,1 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Sól [g] 6,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-10 wtorek	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Ser biały 70 g (7)	Budyń o smaku waniliowym 150 g (7)	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udło duszone z warzywami 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopočka 40 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 029,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,9 Węglowodany ogółem [g] 248,8 suma cukrów prostych [g] 39,8 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 Sól [g] 4,8
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udło duszone z warzywami 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopočka 40 g Ser biały 70 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 022,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107 Węglowodany ogółem [g] 305,4 suma cukrów prostych [g] 62,6 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sól [g] 4,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-10 wtorek	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta twarogowo-rybna 70 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 40 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko duszone z warzywami 170 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotcka 40 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ogórek świeży 50 g	Serek wiejski 200 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 405,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 140,1 Węglowodany ogółem [g] 278,8 suma cukrów prostych [g] 70,5 Tłuszcz [g] 88,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sól [g] 6,5
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Galaretką drobiowa 100 g (9)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko duszone z warzywami 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotcka 40 g Ser biały 70 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 277,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 121,3 Węglowodany ogółem [g] 296,5 suma cukrów prostych [g] 54,3 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Sól [g] 4,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-10 wtorek	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 40 g Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Udko duszone z warzywami 170 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Dżem 25 g	Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Polędwica Sopocka 40 g Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 076 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 347,9 suma cukrów prostych [g] 64,2 Tłuszcz [g] 45,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sól [g] 3,8
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Polędwica Sopocka 40 g	Jabłko pieczone 120 g Miód 25 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 400 ml (1, 3, 7, 9) Knedle z jabłkiem 200 g (3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g Kalafior gotowany 50 g	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z pietruszką 70 g (7) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 137 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 365,8 suma cukrów prostych [g] 63,5 Tłuszcz [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 1,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-10 wtorek	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Galaretka drobiowa 100 g (9) Polędwica Sopocka 40 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 865,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,7 Węglowodany ogółem [g] 278 suma cukrów prostych [g] 63,8 Tłuszcz [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Sól [g] 4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-11 środa	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb pszenny 60 g (1) Chleb graham 30 g (1) Szynka gotowana 40 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Rzodkiewka 20 g	Mandarynka 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 400 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet wieprzowy 100 g (1, 3) Sos pieczarkowy 150 ml (1, 7)	Herbata b/c 250 ml Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 30 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotcka 40 g Ser żółty 30 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 126,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,9 Węglowodany ogółem [g] 256,5 suma cukrów prostych [g] 41,9 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 6,2
	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 40 g Parówka z indyka 70 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 200 g (7) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g (1, 3)	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Serek Almette 1 szt (7) Polędwica Sopotcka 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 389,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,4 Węglowodany ogółem [g] 314,6 suma cukrów prostych [g] 60,5 Tłuszcz [g] 83,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Sól [g] 5,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-11 środa	Bogatoresztkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 90 g (1) Szynka gotowana 40 g Parówka z indyka 70 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabiłana 400 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet wieprzowy 100 g (1, 3)	Herbata b/c 250 ml Chleb graham 90 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Serek Almette 1 szt (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 209,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 268,6 suma cukrów prostych [g] 53 Tłuszcz [g] 89,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 5,7
	Bogatobiałkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 40 g Parówka z indyka 70 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 200 g (7) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g (1, 3)	Herbata b/c 250 ml Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Rzodkiewka 20 g Serek Almette 1 szt (7) Sałata zielona 20 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 391 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,4 Węglowodany ogółem [g] 315,3 suma cukrów prostych [g] 60,5 Tłuszcz [g] 83,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sól [g] 5,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-11 środa	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szyńka gotowana 40 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g (1, 3)	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Ser biały 70 g (7) Polędwica Sopočka 40 g Sałata zielona 20 g	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 330,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110 Węglowodany ogółem [g] 307,4 suma cukrów prostych [g] 52,4 Tłuszcz [g] 77,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 5,3
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szyńka gotowana 40 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g (1, 3)	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Twarożek z koperkiem 70 g (7) Polędwica Sopočka 40 g Sałata zielona 20 g	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 394,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114,3 Węglowodany ogółem [g] 314,1 suma cukrów prostych [g] 56,8 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-11 środa	Z ograniczyć łatwo przysw. węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 90 g (1) Szyńka gotowana 40 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabiłana 400 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednoraowe 10 g (7) Chleb graham 90 g (1) Galaretką drobiowa 100 g (9) Polędwica Sopocka 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 077,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,2 Węglowodany ogółem [g] 243,3 suma cukrów prostych [g] 44,6 Tłuszcz [g] 83,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sól [g] 5,4
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szyńka gotowana 40 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g (1, 3)	Herbata b/c 250 ml Masło jednoraowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Galaretką drobiowa 100 g (9) Polędwica Sopocka 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 268,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,7 Węglowodany ogółem [g] 286,1 suma cukrów prostych [g] 43,5 Tłuszcz [g] 81,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-11 środa	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Polędwica Sopotka 40 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g Suchary 20 g (1)	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml (1, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy z/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Polędwica Sopotka 40 g Masło jednorazowe 10 g (7) Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 177,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 366,8 suma cukrów prostych [g] 74,2 Tłuszcz [g] 48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sól [g] 4,1
	Niskobiałkowa	Herbata z/c 250 ml Masło extra 15 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Dżem 25 g Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Dżem 25 g Pulpet drobiowy 100 g (1, 3)	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Galaretka drobiowa 100 g (9) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Galaretka owocowa 150 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 097,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 313 suma cukrów prostych [g] 54,5 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sól [g] 1,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-11 środa	Kleikowa	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 172,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 251,3 suma cukrów prostych [g] 0,3 Tłuszcz [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3 Błonnik pokarmowy [g] 10,3 Sól [g] 1,3
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Polędwica Sopocka 40 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 841,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 286,2 suma cukrów prostych [g] 63,4 Tłuszcz [g] 41,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Sól [g] 4,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-12 czwartek	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Chleb pszenny 40 g (1) Polędwica Sopocka 40 g Jajko 50 g (3) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Masło extra 15 g (7) Chleb graham 80 g (1)	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 30 g (1) Paszтет drobiowy 50 g Ser biały 70 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 228,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114,1 Węglowodany ogółem [g] 284,3 suma cukrów prostych [g] 67,6 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sól [g] 4,6
	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Polędwica Sopocka 40 g Dżem 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Zrazik drobiowy 100 g (1, 3) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Ser żółty 40 g (7) Szynka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	soczek owocowy 300ml 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 450,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,2 Węglowodany ogółem [g] 349,5 suma cukrów prostych [g] 96,5 Tłuszcz [g] 76,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sól [g] 5,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-12 czwartek	Bogatoresztkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 90 g (1) Polędwica Sopocka 40 g Sałata masłowa 20 g Ser żółty 40 g (7) Pomidor 50 g	Mandarynka 100 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (1, 7, 9) Kasza jęczmienna 150 g (1) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 90 g (1) Pasta z sera białego i szczypiorku 70 g (7) Paszтет drobiowy 50 g Sałata masłowa 20 g Ogórek świeży 50 g	Serek wiejski 200 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 263,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 132,2 Węglowodany ogółem [g] 269 suma cukrów prostych [g] 48,7 Tłuszcz [g] 80,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sól [g] 6,4
	Bogatobiałkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Polędwica Sopocka 40 g Jajko 50 g (3) Ogórek kiszony 50 g Papryka czerwona 60 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Żrazik drobiowy 100 g (1, 3) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Paszтет drobiowy 50 g Ser biały 70 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 398 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,4 Węglowodany ogółem [g] 314,1 suma cukrów prostych [g] 71,4 Tłuszcz [g] 83,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Sól [g] 5,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-12 czwartek	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Polędwica Sopocka 40 g Jajko 50 g (3) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Ser biały 70 g (7) Szynka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 386 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114,7 Węglowodany ogółem [g] 333,1 suma cukrów prostych [g] 55,2 Tłuszcz [g] 70,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sól [g] 4,7
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Polędwica Sopocka 40 g Dżem 25 g Sałata zielona 20 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy z/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Ser biały 70 g (7) Szynka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 387,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,5 Węglowodany ogółem [g] 353,2 suma cukrów prostych [g] 87,9 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 Sól [g] 4,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-12 czwartek	Z ograniczyć łatwo przysw. węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 90 g (1) Polędwica Sopocka 40 g Ogórek kiszony 50 g Ser żółty 40 g (7) Papryka czerwona 60 g	Mandarynka 100 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Zrazik drobiowy 100 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g (3, 7, 9)	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 90 g (1) Pasta z sera białego z cebulką 70 g (7) Szynka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Ogórek świeży 50 g	Serek wiejski 200 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 099,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 121,7 Węglowodany ogółem [g] 216,1 suma cukrów prostych [g] 52,1 Tłuszcz [g] 88,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sól [g] 7,2
	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowoda i tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Polędwica Sopocka 40 g Serek Almette 1 szt (7) Sałata zielona 20 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Ser biały 70 g (7) Szynka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 366,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,3 Węglowodany ogółem [g] 329,7 suma cukrów prostych [g] 65,6 Tłuszcz [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Sól [g] 4,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-12 czwartek	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 40 g	Banan 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Herbata b/c 250 ml Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Polędwica Sopotcka 40 g Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 753 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 283,3 suma cukrów prostych [g] 60,3 Tłuszcz [g] 41,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Sól [g] 3,7
	Niskobiałkowa	Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Polędwica Sopotcka 40 g Dżem 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (1, 7, 9) Naleśnik z jabłkiem 2 szt (1, 3, 7) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Miód 25 g Szynka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	soczek owocowy 300ml 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 940,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 346,5 suma cukrów prostych [g] 87,9 Tłuszcz [g] 39,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 1,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-12 czwartek	Kleikowa	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 172,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 251,3 suma cukrów prostych [g] 0,3 Tłuszcz [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3 Błonnik pokarmowy [g] 10,3 Sól [g] 1,3
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Polędwica Sopocka 40 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 841,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 286,2 suma cukrów prostych [g] 63,4 Tłuszcz [g] 41,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Sól [g] 4,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-13 piątek	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Pasta z sera białego z cebulką 70 g (7) Miód 25 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Banan 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Surówka z kiszanej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Ser żółty 40 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 435 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 314,6 suma cukrów prostych [g] 75,1 Tłuszcz [g] 90,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 5,3
	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z sera białego i koperku 70 g (7) Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Masło jednorazowe 10 g (7) Herbata z/c 250 ml Bułka weka 100 g (1) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 346,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 341,1 suma cukrów prostych [g] 84,8 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sól [g] 3,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-13 piątek	Bogatoresztkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 90 g (1) Pasta z sera białego z cebulką 70 g (7) Szynka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Ogórek kiszony 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Surówka z kiszanej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 100 g	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 90 g (1) Ser żółty 40 g (7) Jajko 50 g (3) Sałata masłowa 20 g Papryka czerwona 60 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 109,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 236,2 suma cukrów prostych [g] 59,8 Tłuszcz [g] 86,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 5,9
	Bogatobiałkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 30 g (1) Pasta z sera białego z cebulką 70 g (7) Miód 25 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Chleb pszenny 60 g (1)	Banan 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Serek Almette 1 szt (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 334,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 312,5 suma cukrów prostych [g] 73,3 Tłuszcz [g] 81,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sól [g] 3,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-13 piątek	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z sera białego i koperku 70 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Masło jednorazowe 10 g (7) Herbata b/c 250 ml Bułka weka 100 g (1) Jajko na miękko 50 g (3) Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g	Biszkopty b/c 20 g (1, 3) Kisiel b/c 150 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 341,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 343,5 suma cukrów prostych [g] 61,3 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 Sól [g] 3,7
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z sera białego i koperku 70 g (7) Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g	Jabłko pieczone 120 g	Buraczki na ciepło 150 g Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Masło jednorazowe 10 g (7) Herbata b/c 250 ml Bułka weka 100 g (1) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z białek 70 g (3, 7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Szynka gotowana M 30 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 429,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 354,4 suma cukrów prostych [g] 89,2 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-13 piątek	Z ograniczyć łatwo przysw. węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 90 g (1) Szyńka gotowana 40 g Pasta z sera białego i koperku 70 g (7) Ogórek kiszony 50 g Papryka czerwona 60 g Sałata zielona 20 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Surówka z kiszanej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 90 g (1) Ser żółty 40 g (7) Jajko 50 g (3) Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 20 g	Serek wiejski 200 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 221 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,7 Węglowodany ogółem [g] 237,9 suma cukrów prostych [g] 62,8 Tłuszcz [g] 91,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 7,4
	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowoda i tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z sera białego i koperku 70 g (7) Sałata masłowa 20 g Szyńka gotowana 40 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Masło jednorazowe 10 g (7) Herbata b/c 250 ml Bułka weka 100 g (1) Pasta z białek 70 g (3, 7) Szyńka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 284,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 301,9 suma cukrów prostych [g] 64,7 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sól [g] 4,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-13 piątek	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Ryż z jabłkami 200 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 008,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 52,1 Węglowodany ogółem [g] 364,8 suma cukrów prostych [g] 71,2 Tłuszcz [g] 41,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Sól [g] 3,4
	Niskobiałkowa	Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Pasta z sera białego i koperku 70 g (7) Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 100 g	Masło jednorazowe 10 g (7) Herbata b/c 250 ml Chleb bezsolny 120 g (1) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g	Wafle ryżowe 2 szt Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 098 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 302,9 suma cukrów prostych [g] 52,4 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Sól [g] 0,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-13 piątek	Kleikowa	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 172,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 251,3 suma cukrów prostych [g] 0,3 Tłuszcz [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3 Błonnik pokarmowy [g] 10,3 Sól [g] 1,3
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szyńska gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml (1, 9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szyńska gotowana 40 g Polędwica Sopocka 40 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 843,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 270 suma cukrów prostych [g] 62,4 Tłuszcz [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Błonnik pokarmowy [g] 19 Sól [g] 4,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-14 sobota	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Galaretka drobiowa 100 g (9) Szyńka gotowana 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g		Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udło duszone z warzywami 170 g (9) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Masło jednorazowe 10 g (7) Herbata b/c 250 ml Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Polędwica Sopotcka 40 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Sałata masłowa 20 g Rzodkiewka 20 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 444,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 124,3 Węglowodany ogółem [g] 303,8 suma cukrów prostych [g] 63,8 Tłuszcz [g] 86,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sól [g] 5
	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szyńka gotowana 40 g Ser żółty 40 g (7) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Udło duszone z warzywami 170 g (9)	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z sera białego z cebulką 70 g (7) Polędwica Sopotcka 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 541,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 124,2 Węglowodany ogółem [g] 331,8 suma cukrów prostych [g] 73,8 Tłuszcz [g] 84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sól [g] 5,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-14 sobota	Bogatorzesztkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 90 g (1) Szynka gotowana 40 g Galaretka drobiowa 100 g (9) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udło duszone z warzywami 170 g (9) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Masło jednorazowe 10 g (7) Herbata b/c 250 ml Chleb graham 80 g (1) Polędwica Sopotka 40 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Sałata masłowa 20 g Rzodkiewka 20 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 061,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,3 Węglowodany ogółem [g] 236,1 suma cukrów prostych [g] 64,2 Tłuszcz [g] 81,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 3,9
	Bogatobiałkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Ser żółty 40 g (7) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udło duszone z warzywami 170 g (9) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Masło jednorazowe 10 g (7) Herbata b/c 250 ml Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Polędwica Sopotka 40 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Sałata masłowa 20 g Ogórek kiszony 50 g	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 012,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 237,1 suma cukrów prostych [g] 53,2 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 6,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-14 sobota	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka kajzerka 100 g (1) Ser biały 70 g (7) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Polędwica Sopotcka 40 g Sałata masłowa 20 g	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 205,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,9 Węglowodany ogółem [g] 292,8 suma cukrów prostych [g] 62,1 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Sól [g] 4,6
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Ser biały 70 g (7) Sałata zielona 20 g Polędwica Sopotcka 40 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Dżem 25 g Szynka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 389,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,1 Węglowodany ogółem [g] 336,1 suma cukrów prostych [g] 78,5 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Sól [g] 4,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-14 sobota	Z ograniczyć łatwo przysw węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 80 g (1) Galaretka drobiowa 100 g (9) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko duszone z warzywami 170 g (9) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Masło jednorazowe 10 g (7) Herbata b/c 250 ml Chleb graham 80 g (1) Polędwica Sopotka 40 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Sałata masłowa 20 g Rzodkiewka 20 g	Kanapka nocna 130 g (1, 7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 920,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,6 Węglowodany ogółem [g] 188 suma cukrów prostych [g] 36,2 Tłuszcz [g] 87,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sól [g] 4,7
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Galaretka drobiowa 100 g (9) Sałata zielona 20 g Szynka gotowana 40 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z sera białego z cebulką 70 g (7) Polędwica Sopotka 40 g Sałata masłowa 20 g	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 225,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,7 Węglowodany ogółem [g] 291,4 suma cukrów prostych [g] 61,5 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 4,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-14 sobota	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 40 g Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g Kisiel o smaku malinowym 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Herbata b/c 250 ml Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Polędwica Sopotcka 40 g Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 819,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 295,3 suma cukrów prostych [g] 53,6 Tłuszcz [g] 43,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sól [g] 3,7
	Niskobiałkowa	Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Fasolka szparagowa gotowana 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Pasta z sera białego z cebulką 70 g (7) Polędwica Sopotcka 40 g Sałata masłowa 20 g	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 955,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 276,8 suma cukrów prostych [g] 54,9 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sól [g] 2,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-14 sobota	Kleikowa	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 172,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 251,3 suma cukrów prostych [g] 0,3 Tłuszcz [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3 Błonnik pokarmowy [g] 10,3 Sól [g] 1,3
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 40 g Galaretka drobiowa 100 g (9) Sałata zielona 10 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml (1, 9) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 936,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 276,6 suma cukrów prostych [g] 68,2 Tłuszcz [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 Sól [g] 4,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-15 niedziela	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb pszenny 60 g (1) Polędwica 40 g Sopocka 40 g Ser żółty 40 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Serek wiejski 200 g (7)	Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Schab duszony 100 g (1) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g (3, 7, 9) Kompot wielowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Paprykarz szczeciński 50 g (4) Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 50 g	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 268,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 124,4 Węglowodany ogółem [g] 245,6 suma cukrów prostych [g] 57,8 Tłuszcz [g] 92,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 8,7
	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Polędwica 40 g Sopocka 40 g Ser żółty 40 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Serek wiejski 200 g (7)	Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml	Paprykarz szczeciński 50 g (4) Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 381 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 118,6 Węglowodany ogółem [g] 282 suma cukrów prostych [g] 70,8 Tłuszcz [g] 91,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sól [g] 8,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-15 niedziela	Bogatoresztkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 80 g (1) Polędwica Sopocka 40 g Ser żółty 40 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Ogórek świeży [Por] x 50 g	Serek wiejski 200 g (7)	Zupa Pomidorowa 400 ml (9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Surówka z selera 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Paprykarz szczeciński 50 g (4) Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 80 g (1) Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 50 g	soczek owocowy 300ml 1 szt Wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 016,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,2 Węglowodany ogółem [g] 216,3 suma cukrów prostych [g] 69,4 Tłuszcz [g] 85,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 8,4
	Bogatobiałkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb pszenny 60 g (1) Polędwica Sopocka 40 g Ser żółty 40 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Chleb graham 80 g (1)	Serek wiejski 200 g (7)	Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kalafior gotowany 50 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Polędwica Sopocka 40 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 50 g	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 194,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 130,7 Węglowodany ogółem [g] 248,1 suma cukrów prostych [g] 56,1 Tłuszcz [g] 80,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sól [g] 8,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-15 niedziela	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Polędwica Sopocka 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Serek Almette 1 szt (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Ser biały 70 g (7) Sałata zielona 20 g Szynka gotowana 40 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 099,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,2 Węglowodany ogółem [g] 295,7 suma cukrów prostych [g] 57,8 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 Sól [g] 4,8
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Polędwica Sopocka 40 g Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Serek wiejski 200 g (7)	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Szynka gotowana 40 g	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 399,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 118,2 Węglowodany ogółem [g] 327,4 suma cukrów prostych [g] 83,4 Tłuszcz [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Sól [g] 7,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-15 niedziela	Z ograniczyć łatwo przysw. węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 80 g (1) Polędwica Sopotka 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Ser żółty 40 g (7) Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Serek wiejski 200 g (7)	Zupa Pomidorowa z ryżem zabiłana 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Marchewka z groszkiem 150 g Surówka z selera 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Paprykarz szczeciński 50 g (4) Herbata b/c 250 ml Masło jednoraowe 10 g (7) Chleb graham 80 g (1) Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 50 g Szynka gotowana 40 g	Jogurt naturalny 100 g (7) Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 334,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 131,9 Węglowodany ogółem [g] 235,7 suma cukrów prostych [g] 54,7 Tłuszcz [g] 101,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 9,6
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Polędwica Sopotka 40 g Sałata masłowa 20 g Serek Almette 1 szt (7)	Serek wiejski 200 g (7)	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednoraowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 20 g Pasta z sera białego z cebulką 70 g (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 027,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 116 Węglowodany ogółem [g] 253,4 suma cukrów prostych [g] 49,1 Tłuszcz [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 Sól [g] 6,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-15 niedziela	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Polędwica Sopocka 40 g Kleik ryżowy 300 ml	Suchary 20 g (1) Kisiel b/c 150 ml	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Herbata b/c 250 ml Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Dżem 25 g Masło jednorazowe 10 g (7)	Kisiel b/c 150 ml Wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 907,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 331,4 suma cukrów prostych [g] 33,2 Tłuszcz [g] 39,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 3,4
	Niskobiałkowa	Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Polędwica Sopocka 40 g Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Kisiel b/c 150 ml	Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana 400 ml (7, 9) Knedle z jabłkiem 200 g (3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g	Pasta z białek 70 g (3, 7) Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Miód 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Biszkopty b/c 40 g (1, 3)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 168,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 368,1 suma cukrów prostych [g] 54,7 Tłuszcz [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sól [g] 1,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-15 niedziela	Kleikowa	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 172,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 251,3 suma cukrów prostych [g] 0,3 Tłuszcz [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3 Błonnik pokarmowy [g] 10,3 Sól [g] 1,3
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml (1, 9) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Polędwica Sopocka 40 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 815,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 272,2 suma cukrów prostych [g] 63,5 Tłuszcz [g] 50,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Błonnik pokarmowy [g] 20 Sól [g] 4,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-16 poniedziałek	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Szyńka gotowana 40 g Ser żółty 40 g (7) Sałata masłowa 20 g Papryka czerwona 60 g	Banan 150 g	Zupa rosół z makaronem 400 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka smażony 120 g (1, 3) Surówka z selera 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Polędwica Sopotcka 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 348,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 126,9 Węglowodany ogółem [g] 317,3 suma cukrów prostych [g] 66,5 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 5,8
	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szyńka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Serek Almette 1 szt (7)	Banan 150 g	Zupa rosół z makaronem 400 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Sałata zielona ze śmietaną 20 g (7) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Polędwica Sopotcka 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 545,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 126,6 Węglowodany ogółem [g] 359,4 suma cukrów prostych [g] 77,6 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sól [g] 4,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-16 poniedziałek	Bogatorzesztkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 80 g (1) Szyńka gotowana 40 g Ser żółty 40 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Banan 150 g	Zupa rosół z makaronem 400 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Surówka z selera 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 80 g (1) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Polędwica Sopotcka 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 081 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,1 Węglowodany ogółem [g] 270,3 suma cukrów prostych [g] 83,6 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Sól [g] 4,6
	Bogatobialkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szyńka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Ser żółty 40 g (7)	Banan 150 g	Zupa rosół z makaronem 400 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Surówka z selera 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 100 g	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Polędwica Sopotcka 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 370,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 126,1 Węglowodany ogółem [g] 328 suma cukrów prostych [g] 71,7 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Sól [g] 5,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-16 poniedziałek	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szyńka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Serek Almette 1 szt (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grycikowa 400 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Polędwica Sopocka 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Serek homogenizowany naturalny 120 g (7) Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 437,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 123,6 Węglowodany ogółem [g] 325,9 suma cukrów prostych [g] 55,5 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sól [g] 5
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szyńka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Serek Almette 1 szt (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grycikowa 400 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraka z olejem 150 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Polędwica Sopocka 40 g Sałata masłowa 20 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 443,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 123,8 Węglowodany ogółem [g] 343,4 suma cukrów prostych [g] 64,8 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sól [g] 5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-16 poniedziałek	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 80 g (1) Szyńka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Papryka czerwona 60 g Ser żółty 40 g (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa rosół z makaronem 400 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Surówka z selera 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 80 g (1) Polędwica Sopočka 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Kanapka nocna 130 g (1, 7)		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 137,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 122,8 Węglowodany ogółem [g] 252,6 suma cukrów prostych [g] 54,9 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 5,5
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szyńka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Serek Almette 1 szt (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Polędwica Sopočka 40 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 063,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,4 Węglowodany ogółem [g] 274,1 suma cukrów prostych [g] 48,3 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 Sól [g] 4,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-16 poniedziałek	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 40 g	Banan 150 g Kisiel o smaku malinowym 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Herbata b/c 250 ml Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Wafle ryżowe 2 szt Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 967,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 330,1 suma cukrów prostych [g] 61,2 Tłuszcz [g] 38,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Sól [g] 3,6
	Niskobiałkowa	Herbata z/c 250 ml Masło extra 15 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Szynka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Serek Almette 1 szt (7)	Banan 150 g	Zupa rosół z makaronem 400 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Dżem 25 g Polędwica 40 g Sopocka 40 g Pomidor 50 g Kleik ryżowy 300 ml	Biszkopty b/c 40 g (1, 3)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 233,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 363,1 suma cukrów prostych [g] 77,1 Tłuszcz [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Sól [g] 2,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-16 poniedziałek	Kleikowa	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 172,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 251,3 suma cukrów prostych [g] 0,3 Tłuszcz [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3 Błonnik pokarmowy [g] 10,3 Sól [g] 1,3
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szyńska gotowana 40 g Dżem 25 g sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata z/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy z/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopotcka 40 g Miód 25 g Herbata b/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 207,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,9 Węglowodany ogółem [g] 357,9 suma cukrów prostych [g] 98,9 Tłuszcz [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Sól [g] 4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-17 wtorek	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Mielonka drobiowa 30 g Ser topiony 17,5 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa rosół z makaronem 400 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udziec z kurczaka 150 g (1, 3) Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Dżem 25 g Szynka gotowana 40 g Sałata mix 10 g Ogórek świeży 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 247,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 324,3 suma cukrów prostych [g] 76,7 Tłuszcz [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 5,4
	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Ser biały 70 g (7) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Schab duszony 100 g (1) Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Serek homogenizowany naturalny 120 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 371,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 120,9 Węglowodany ogółem [g] 312,1 suma cukrów prostych [g] 65,8 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sól [g] 4,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-17 wtorek	Bogatoresztkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 80 g (1) Szynka delikatesowa z piersi z indyka 40 g Ser biały 70 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 150 g (1) Schab duszony 100 g (1) Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 80 g (1) Jajko 50 g (3) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 249,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,7 Węglowodany ogółem [g] 301,6 suma cukrów prostych [g] 62,8 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sól [g] 4,2
	Bogatobiałkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Chleb pszenny 100 g (1) Szynka gotowana 40 g Ser topiony 17,5 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 150 g (1) Schab duszony 100 g (1) Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Dżem 25 g Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 431,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,7 Węglowodany ogółem [g] 362,8 suma cukrów prostych [g] 71,3 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 5,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-17 wtorek	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Ser biały 70 g (7) Szynka gotowana 40 g Sałata mix 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 118,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 297,5 suma cukrów prostych [g] 64,9 Tłuszcz [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 4,7
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Ser biały 70 g (7) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 183,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 308,3 suma cukrów prostych [g] 74 Tłuszcz [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sól [g] 4,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-17 wtorek	Z ograniczyć łatwo przysw. węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 80 g (1) Szynka gotowana 40 g Ser biały 70 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Schab duszony 100 g (1) Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 80 g (1) Jajko 50 g (3) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 029,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,8 Węglowodany ogółem [g] 247,9 suma cukrów prostych [g] 64 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 4,1
	Z ogr łatwo przyswaj. węglowoda i tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Ser biały 70 g (7) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Pasta z białek 70 g (3, 7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 212,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,4 Węglowodany ogółem [g] 292,3 suma cukrów prostych [g] 59,7 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Sól [g] 4,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-17 wtorek	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 40 g Kleik ryżowy 300 ml	Suchary 20 g (1) Kisiel o smaku malinowym 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Ryż z jabłkami 200 g Herbata b/c 250 ml	Kisiel b/c 150 ml Bułka weka 100 g (1) Polędwica Sopocka 40 g Dżem 25 g	Banan 150 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 947,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 366,7 suma cukrów prostych [g] 57,1 Tłuszcz [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 Sól [g] 3,4
	Niskobiałkowa	Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Polędwica Sopocka 40 g Sałata mix 10 g Pomidor 50 g Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Ryż 100 g Schab duszony 100 g (1) Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Szynka gotowana 40 g Miód 25 g Sałata mix 10 g Ogórek świeży 50 g	Serek homogenizowany naturalny 120 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 308,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,2 Węglowodany ogółem [g] 340,7 suma cukrów prostych [g] 48,5 Tłuszcz [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Sól [g] 2,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-17 wtorek	Kleikowa	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 185,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 239,2 suma cukrów prostych [g] 10 Tłuszcz [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 9,7 Sól [g] 1,5
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Miód 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml (1, 9) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Galaretką drobiowa 100 g (9) Polędwica Sopocka 40 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 925,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 282,8 suma cukrów prostych [g] 55,7 Tłuszcz [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 4,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-18 środa	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 70 g (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Pasztecik drobiowy 50 g Chleb graham 80 g (1)	Mandarynka 100 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (1, 7, 9) Lazanki z kapustą i mięsem wieprzowym 300 g (1, 3) Brokuł gotowany 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szyńka gotowana 40 g Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Sałata zielona 10 g Chleb graham 80 g (1) Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 286,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 329,9 suma cukrów prostych [g] 61,1 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sól [g] 5,6
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Szyńka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Risotto mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 200 g (1, 7, 9) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Polędwica 40 g Sopocka 40 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 254 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 326,7 suma cukrów prostych [g] 52,7 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 5,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-18 środa	Bogatoresztkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 80 g (1) Szynka gotowana 40 g Twarożek z rzodkiewką 70 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 150 g (1) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 80 g (1) Jajko 50 g (3) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 957,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,7 Węglowodany ogółem [g] 249,9 suma cukrów prostych [g] 54,6 Tłuszcz [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sól [g] 3,9
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Polędwica Sopotcka 40 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Risotto mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 200 g (1, 7, 9) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 415 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,9 Węglowodany ogółem [g] 363,5 suma cukrów prostych [g] 61,9 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sól [g] 5,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-18 środa	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z sera białego i koperku 70 g (7) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (7)	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Polędwica Sopotcka 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 303,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 127,8 Węglowodany ogółem [g] 293,7 suma cukrów prostych [g] 51,6 Tłuszcz [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 Sól [g] 4,9
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopotcka 40 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Risotto mięsno-warzywn e z sosem pomidorowym 200 g (1, 7, 9) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 70 g (7) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 276,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 352,5 suma cukrów prostych [g] 64,1 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Sól [g] 4,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-18 środa	Z ograniczyć łatwo przysw. węglowodanów	Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Polędwica Sopocka 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Gołąbki mięsne z ryżem i sosem pomidorowym 150 g (1, 7) Brokuł gotowany 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 241,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 304,4 suma cukrów prostych [g] 66,6 Tłuszcz [g] 81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Sól [g] 5,2
	Z ogr łatwo przyswaj. węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Polędwica Sopocka 40 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Warzywa duszone 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 005,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,7 Węglowodany ogółem [g] 249,3 suma cukrów prostych [g] 40,3 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-18 środa	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Kleik ryżowy 300 ml Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 40 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotka 40 g Dżem 25 g	Banan 150 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 961,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 313,9 suma cukrów prostych [g] 60,5 Tłuszcz [g] 45,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sól [g] 3,8
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Twarożek z pietruszką 70 g (7) Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Risotto mięsno-warzywn e z sosem pomidorowym 200 g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 100 g	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Ziemniaki 250 g (7)	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 238,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 393 suma cukrów prostych [g] 71,8 Tłuszcz [g] 45,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sól [g] 0,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-18 środa	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopotcka 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Polędwica Sopotcka 40 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 892,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 283,6 suma cukrów prostych [g] 72,8 Tłuszcz [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sól [g] 4,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-19 czwartek	Podstawowa	Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 40 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Ser żółty 40 g (7) Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Pieczarkowa z zacierką 400 ml (1, 3, 7, 9) Kotlet schabowy 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Surówka z białej kapusty 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (1) Chleb pszenny 40 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta twarogowo-rybna 70 g (7) Polędwica Sopotcka 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 132,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,7 Węglowodany ogółem [g] 266,3 suma cukrów prostych [g] 62,6 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sól [g] 4,8
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 40 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Ser żółty 40 g (7) Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g (1, 3)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 70 g (7) Polędwica Sopotcka 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 085,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,5 Węglowodany ogółem [g] 278,4 suma cukrów prostych [g] 65,8 Tłuszcz [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Sól [g] 5,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-19 czwartek	Bogatoresztkowa	Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńska gotowana 40 g Serek wiejski 200 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa 400 ml (9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Kasza gryczana 150 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 100 g	Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Paprykarz szczeciński 50 g (4) Polędwica Sopotka 40 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 038,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 121,1 Węglowodany ogółem [g] 244,4 suma cukrów prostych [g] 61,8 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 6,3
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńska gotowana 40 g Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem 400 ml (9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 70 g (7) Polędwica Sopotka 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 173,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,8 Węglowodany ogółem [g] 310,1 suma cukrów prostych [g] 67,6 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sól [g] 4,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-19 czwartek	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz soku żołą	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 40 g Serek homogenizowany naturalny 120 g (7) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (7)	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 70 g (7) Polędwica Sopotcka 40 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 279,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,3 Węglowodany ogółem [g] 274,9 suma cukrów prostych [g] 46,7 Tłuszcz [g] 77,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 Sól [g] 4,7
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 70 g (7) Polędwica Sopotcka 40 g Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 033,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 286,4 suma cukrów prostych [g] 59,9 Tłuszcz [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 Sól [g] 4,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-19 czwartek	Z ograniczyć łatwo przysw. węglowodanów	Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 40 g Sałata zielona 20 g Ser żółty 40 g (7) Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Mandarynka 100 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabiłana 400 ml (7, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g (3, 7, 9)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednoraowe 10 g (7) Pasta twarogowo-rybna 70 g (7) Polędwica Sopočka 40 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 021,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,2 Węglowodany ogółem [g] 237,2 suma cukrów prostych [g] 49,9 Tłuszcz [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 4,8
	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 40 g Twarożek z koperkiem 70 g (7) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem 400 ml (9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednoraowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 70 g (7) Polędwica Sopočka 40 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 906,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,3 Węglowodany ogółem [g] 259,8 suma cukrów prostych [g] 50,2 Tłuszcz [g] 52,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 Sól [g] 4,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-19 czwartek	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g (1) Szyńka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g (7) Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 088,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 359,2 suma cukrów prostych [g] 64,4 Tłuszcz [g] 38,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Sól [g] 3,8
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 40 g Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Kalafior gotowany 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ryż z warzywami 250 g Brokuł gotowany 100 g	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Jajko 50 g (3) Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 114,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 362 suma cukrów prostych [g] 78,2 Tłuszcz [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sól [g] 2,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-10 do dnia 2026-02-19 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-19 czwartek	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopotcka 40 g Galaretką drobiowa 100 g (9) Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Gryzikowa 400 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Parówka z indyka 70 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 098,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,4 Węglowodany ogółem [g] 289,1 suma cukrów prostych [g] 71,8 Tłuszcz [g] 62,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sól [g] 5