

# Jadłospis 01.02-10.02.2026

| Dieta Podstawowa       |               | Dieta Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                         | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Niedziela<br>1.02.2026 | Śniadanie     | Kakao 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, ser twardy 60g, szynka konserwowa 50g, pomidor 80g.<br><br><b><u>Alergeny: gluten, mleko, siarczyn</u></b>                                                                                                               | Kakao b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser twardy 60g, szynka konserwowa 50g, pomidor 80g.<br><br><b><u>Alergeny: gluten, mleko, siarczyn</u></b>                                                                                                                  |
|                        | obiad         | Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml, chleb 50g, bitka schabowa 70g, sos 100g, ziemniaki 250g, surówka warzywna z olejem 120g, kompot owocowy 250ml.<br><br>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie, duszenie<br><br><b><u>Alergeny: gluten, seler, jajko, mleko</u></b> | Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml, chleb 50g, bitka schabowa 70g, sos 100g, ziemniaki 250g, surówka warzywna z olejem 120g, kompot owocowy 250ml.<br><br>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie, duszenie<br><br><b><u>Alergeny: gluten, seler, jajko, mleko</u></b> |
|                        | Kolacja       | Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, kielbasa mocno-wędzona 100g, sałatka z kalafiora 120g.<br><br><b><u>Alergeny: gluten, mleko, siarczyn, gorczyca</u></b>                                                                                      | Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa mocno-wędzona 100g, sałatka jarzynowa 120g.<br><br><b><u>Alergeny: gluten, mleko, siarczyn, gorczyca</u></b>                                                                                           |
|                        | Posilek nocny | Ciastka zbożowe 1op                                                                                                                                                                                                                                                        | Ciastka zbożowe 1op                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Wartość odżywcza:      |               | E: 2318kcal, B: 95g, T: 93g w tym NKT 34g, W: 288g w tym cukry 9g, Błonnik: 25g, sól: 7g                                                                                                                                                                                   | E: 2269kcal, B: 99g, T: 102g w tym NKT 39g, W: 263g w tym cukry 9g, błonnik: 30g, sól: 7g                                                                                                                                                                                  |

| Dieta Podstawowa          |               | Dieta Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                         | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                 |
|---------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek<br>2.02.2026 | Śniadanie     | Kawa z mlekiem 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, jajko 1szt, ser biał z papryką 60g, ogórek kisz 100g.<br><br><b><u>Alergeny: gluten, mleko, jajko</u></b>                                                       | Kawa z mlekiem b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, jajko 1szt, ser biał z papryką 60g, ogórek kisz 100g.<br><br><b><u>Alergeny: gluten, mleko, jajko</u></b>                                                       |
|                           | obiad         | Kapuśniak z ziemniakami 400ml, chleb 50g, fasolka po bretońsku 270g, ziemniaki 250g, kompot owocowy 250ml<br><br>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie<br><br><b><u>Alergeny: gluten, seler, mleko, siarczyn</u></b> | Kapuśniak z ziemniakami 400ml, chleb 50g, gulasz drobiowy 160g, ziemniaki 250g, marchewka 120g, kompot owocowy b/c 250ml<br><br>Sposób obróbki posiłku: gotowanie,<br><br><b><u>Alergeny: gluten, seler, mleko,</u></b> |
|                           | Kolacja       | Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, kielbasa parówkowa 100g, keczup 30g,<br><br><b><u>Alergeny: gluten, mleko, siarczyn</u></b>                                                                  | Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa parówkowa 100g, keczup 30g,<br><br><b><u>Alergeny: gluten, mleko, siarczyn</u></b>                                                                  |
|                           | Posilek nocny | Jablko 180g                                                                                                                                                                                                                | Jablko 180g                                                                                                                                                                                                             |
| Wartość odżywcza:         |               | E: 2329kcal, B: 83g, T: 86g w tym NKT 33g, W: 321g w tym cukry 17g, błonnik: 33g, sól: 6g                                                                                                                                  | E: 2280kcal, B: 90g, T: 85g w tym NKT 28g, W: 304g w tym cukry 14g, błonnik: 36g, sól: 7g                                                                                                                               |

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

| Dieta Podstawowa            |               | Dieta Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                               | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Wtorek<br/>3.02.2026</b> | Śniadanie     | Kakao 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, jajecznicza z wędliną 150g.<br><b><u>Alergeny: gluten, mleko, siarczyn, jajko</u></b>                                                                                                          | Kakao b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, masło 10g, jajecznicza z wędliną 150g.<br><b><u>Alergeny: gluten, mleko, siarczyn, jajko</u></b>                                                                                                      |
|                             | obiad         | Rosół z makaronem 400ml, udko drobiowe pieczone 170g, ziemniaki 250g, sałatka z kapusty pekińskiej z olejem 130g, kompot owocowy 250ml<br>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie<br><b><u>Alergeny: seler, gorczyca, gluten, jajko</u></b> | Rosół z makaronem 400ml, udko drobiowe pieczone 170g, ziemniaki 250g, sałatka z kapusty pekińskiej z olejem 130g, kompot owocowy b/c 250ml<br>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie<br><b><u>Alergeny: seler, gorczyca, gluten, jajko</u></b> |
|                             | Kolacja       | Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, ser twardy 80g, płatki owsiane na mleku 400ml, jabłko.<br><b><u>Alergeny: gluten, seler, mleko</u></b>                                                                             | Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser twardy 80g, ogórek kisz.60g, jabłko.<br><b><u>Alergeny: gluten, seler, mleko</u></b>                                                                                                  |
|                             | Posilek nocny | Sok owocowy 1szt                                                                                                                                                                                                                                 | Sok warzywny 1szt                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Wartość odżywcza:</b>    |               | <b>E: 2466 kcal, B: 132g, T: g w tym NKT 40g, W: 284g w tym cukry 13g, błonnik: 24g, sól: 7g</b>                                                                                                                                                 | <b>E: 2422kcal, B: 137g, T: 80gw tym NKT33g, W: 302g w tym cukry 9g, błonnik: 31g, sól: 6g</b>                                                                                                                                                       |

| Dieta Podstawowa           |               | Dieta Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                  | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Środa<br/>4.02.2026</b> | Śniadanie     | Kawa z mlekiem 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pasta z sera białego i wędliny z konc. pomidorowym i porą 120g.<br><b><u>Alergeny: gluten, mleko, siarczyn</u></b>                                                                                       | Kawa z mlekiem b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z sera białego i wędliny z konc. pomidorowym i porą 120g.<br><b><u>Alergeny: gluten, mleko, siarczyn</u></b>                                                                                        |
|                            | obiad         | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, kielbasa pieczona z cebulką 100g, ziemniaki 250g, sałatka z ogórka kiszzonego 120g, kompot owocowy 250ml<br>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie<br><b><u>Alergeny: gluten, seler, mleko, siarczyn</u></b> | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, filet z kurczaka 80g, sos 100g, ziemniaki 250g, sałatka z ogórka kiszzonego 120g, kompot owocowy 250ml<br>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie<br><b><u>Alergeny: gluten, seler, mleko, siarczyn</u></b> |
|                            | Kolacja       | Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, marmolada 50g, serek topiony 17,5g, kasza jagłana na mleku 400ml,<br><b><u>Alergeny: gluten, mleko,</u></b>                                                                                           | Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z soczewicy 120g, jabłko 150g.<br><b><u>Alergeny: gluten, mleko,</u></b>                                                                                                                         |
|                            | Posilek nocny | Jabłko 180g                                                                                                                                                                                                                                                         | Jabłko 180                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Wartość odżywcza:</b>   |               | <b>E: 2571kcal, B: 94g, T: 74g w tym NKT 26g, W403g w tym cukry 36g, błonnik: 46g, sól: 6g</b>                                                                                                                                                                      | <b>E: 2218kcal, B: 89g, T: 71g w tym NKT29g, W320g w tym cukry 18g, błonnik: 35g, sól: 4g</b>                                                                                                                                                                     |

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

| Dieta Podstawowa      |                   | Dieta Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                          | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Czwartek<br>5.02.2026 | Śniadanie         | Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, sałatka śledziowa z jarzynami 200g.<br><br><b><u>Alergeny: gluten, mleko, ryba, gorczyca</u></b>                                                                                                                                     | Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, sałatka jarzynowa z jajkiem i tuńczykiem 200g.<br><br><b><u>Alergeny: gluten, mleko, ryba, jajko gorczyca</u></b>                                                                                                                    |
|                       | Obiad             | Zupa z dyni z ziemniakami 400ml, chleb 50g, pulpety 80g, sos pieczarkowy 100g, kasza mieszana z warzywami 300g, surówka z marchwi i chrzanu 120g, kompot owocowy 250ml<br>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie<br><br><b><u>Alergeny: gluten, seler, mleko, jajka, gorczyca</u></b> | Zupa z dyni z ziemniakami 400ml, chleb 50g, pulpety 80g, sos pieczarkowy 100g, kasza mieszana z warzywami 300g, surówka z marchwi i chrzanu 120g, kompot owocowy b/c 250ml<br>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie<br><br><b><u>Alergeny: gluten, seler, mleko, jajka, gorczyca</u></b> |
|                       | Kolacja           | Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasztet drob. 80g, zupa ziemniaczana z soczewicą 400ml.<br><br><b><u>Alergeny: gluten, mleko, seler</u></b>                                                                                                                          | Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasztet drob. 80g, zupa ziemniaczana z soczewicą 400ml.<br><br><b><u>Alergeny: gluten, mleko, seler</u></b>                                                                                                                          |
|                       | Posilek nocny     | Batonik serowy 1szt                                                                                                                                                                                                                                                                         | Batonik serowy 1szt                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                       | Wartość odżywcza: | E: 2441 kcal, B: 83g, T: 102gw tym NKT28g, W: 317g w tym cukry 12g, błonnik: 44g, sól: 17g                                                                                                                                                                                                  | E: 2362kcal, B: 83g, T: 102gw tym NKT 28g, W: 297g w tym cukry 12g, Błonnik: 44g, sól: 17g                                                                                                                                                                                                      |

| Dieta Podstawowa    |                   | Dieta Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                         | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                        |
|---------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Piątek<br>6.02.2026 | Śniadanie         | Kawa z mlekiem 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pasta z jajka i tuńczyka z ziel. pietruszką 120g, ogórek kisz.100g<br><br><b><u>Alergeny: gluten, mleko, jajko, ryba, gorczyca</u></b>                          | Kawa z mlekiem b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z jajka i tuńczyka z ziel. pietruszką 120g, ogórek kisz.100g<br><br><b><u>Alergeny: gluten, mleko, jajko, ryba, gorczyca</u></b>                                                 |
|                     | obiad             | Żurek z ziemniakami 400ml, chleb 50g, szynceł z ryby 80g, ziemniaki 250g, buraczki 130g, kompot owocowy 250ml<br><br>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie<br><br><b><u>Alergeny: gluten, seler, mleko, ryba</u></b> | Żurek z ziemniakami 400ml, chleb 50g, klopsiki z ryby 80g, sos szpinakowy 100g, ziemniaki 250g, buraczki 130g, kompot owocowy b/c 250ml<br><br>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie<br><br><b><u>Alergeny: gluten, seler, mleko</u></b> |
|                     | Kolacja           | Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, ser biały 60g z jogurtem i ziel. pietruszką, kasza jęczmienna na mleku 400ml, jabłko 150g.<br><br><b><u>Alergeny: gluten, mleko,</u></b>                     | Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser biały 60g z jogurtem i ziel. pietruszką, pomidor 80g.<br><br><b><u>Alergeny: gluten, mleko,</u></b>                                                                             |
|                     | Posilek nocny     | Ciastka zbożowe 1op                                                                                                                                                                                                        | Ciastka zbożowe 1op                                                                                                                                                                                                                            |
|                     | Wartość odżywcza: | E: 2306 kcal, B: 90g, T: 65gw tym NKT23g, W: 355g w tym cukry 18g, błonnik: 32g, sól: 5g                                                                                                                                   | E: 2030kcal, B: 92g, T: 61gw tym NKT20g, W: 293g w tym cukry 18g, błonnik: 36g, sól: 5g                                                                                                                                                        |

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

|                     |                   | Dieta Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                       | Dieta Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                             | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                            |
|---------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sobota<br>7.02.2026 | Śniadanie         | Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, dżem 50g, kasza manna na mleku 400ml, jabłko 150g.<br><br><b><u>Alergeny: gluten, mleko</u></b>                                                                                          | Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, dżem 50g, kasza manna na mleku 400ml, jabłko 150g.<br><br><b><u>Alergeny: gluten, mleko</u></b>                                                                         | Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, wędlina drobiowa 100g, salata z papryką i ogórkiem 100g, jabłko 150g<br><br><b><u>Alergeny: gluten, mleko</u></b>                                                       |
|                     | obiad             | Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, kiszka z cebulką 150g, ziemniaki 250g, surówka z ogórka kiszzonego 120g, kompot owocowy 250ml<br><br>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie<br><br><b><u>Alergeny: gluten, seler, siarczyny</u></b> | Zupa jarzynowa 400ml, chleb 50g, potrawka drobiowa 150g, ziemniaki 250g, marchewka pieczona 120g, kompot owocowy 250ml<br><br>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie<br><br><b><u>Alergeny: gluten, seler, mleko,</u></b> | Zupa jarzynowa 400ml, chleb 50g, potrawka drobiowa 150g, ziemniaki 250g, marchewka pieczona 120g, kompot owocowy b/c 250ml<br><br>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie<br><br><b><u>Alergeny: gluten, seler, mleko,</u></b> |
|                     | Kolacja           | Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, bigos 250g<br><br><b><u>Alergeny: gluten, siarczyny</u></b>                                                                                                                                         | Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, pasta mięsno-warzywna 120g, sos pomidorowy 100g.<br><br><b><u>Alergeny: gluten, seler, mleko.</u></b>                                                                              | Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, pasta mięsno-warzywna 120g, sos pomidorowy 100g.<br><br><b><u>Alergeny: gluten, seler, mleko.</u></b>                                                                              |
|                     | Posilek nocny     | Chrupki kukurydziane 1op                                                                                                                                                                                                                               | Chrupki kukurydziane 1op                                                                                                                                                                                                       | Chrupki kukurydziane 1op                                                                                                                                                                                                           |
|                     | Wartość odżywcza: | E: 2794kcal, B: 86g, T: 112g w tym NKT40g, W378g w tym cukry26g, błonnik: 37g, sól: 11g                                                                                                                                                                | E: 2231kcal, B: 87g, T: 61g w tym NKT19g, W355g w tym cukry 25g, błonnik: 44g, sól: 5g                                                                                                                                         | E: 1879kcal, B: 103g, T: 45g w tym NKT13g, W: 284g w tym cukry 16g, błonnik: 39g, sól: 6g                                                                                                                                          |

|                        |                   | Dieta Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                             | Dieta Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                           | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Niedziela<br>8.02.2026 | Śniadanie         | Kakao 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, polędwica z kurczaka 50g, ser biały 50g z papryką św., jabłko.<br><br>Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, kakao,                                                                                           | Kakao 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, polędwica z kurczaka 50g, ser biały 50g z papryką św., jabłko<br><br>Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, kakao,                                                                                                   | Kakao b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, polędwica z kurczaka 50g, ser biały 50g z papryką św., jabłko.<br>Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, kakao,                                                                                                      |
|                        | obiad             | Zupa brokułowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, karczek pieczony 70g, sos 100g, ziemniaki 250g, kapusta gotowana 140g, kompot owocowy 250ml<br><br>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie<br><br><b><u>Alergeny: gluten, seler, mleko, gorczyca</u></b> | Zupa brokułowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, karczek pieczony 70g, sos 100g, ziemniaki 250g, kapusta gotowana 140g, kompot owocowy 250ml<br><br>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie<br><br><b><u>Alergeny: gluten, seler, mleko, gorczyca</u></b> | Zupa brokułowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, karczek pieczony 70g, sos 100g, ziemniaki 250g, kapusta gotowana 140g, kompot owocowy b/c 250ml<br><br>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie<br><br><b><u>Alergeny: gluten, seler, mleko, gorczyca</u></b> |
|                        | Kolacja           | Bawarka 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, parówki 100g, salata z marchwi i cebuli 120g.<br><br><b><u>Alergeny: gluten, mleko, gorczyca, siarczyny,</u></b>                                                                                         | Bawarka 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, parówki 100g, salata z marchwi i cebuli 120g.<br><br><b><u>Alergeny: gluten, mleko, gorczyca, siarczyny,</u></b>                                                                                                | Bawarka b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, parówki 100g, salata z marchwi i cebuli 120g.<br><br><b><u>Alergeny: gluten, mleko, gorczyca, siarczyny,</u></b>                                                                                                |
|                        | Posilek nocny     | Galaretki 200g                                                                                                                                                                                                                                               | Galaretki 200g                                                                                                                                                                                                                                               | Galaretki 200g                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                        | Wartość odżywcza: | E: 2269kcal, B: 97g, T: 95gw tym NKT37g, W: 270g w tym cukry 5g, błonnik: 29g, sól: 6g                                                                                                                                                                       | E: 2225 kcal, B: 102g, T: 95gw tym NKT37g, W: 255g w tym cukry 5g, błonnik: 33g, sól: 7g                                                                                                                                                                     | E: 2185 kcal, B: 102g, T: 95gw tym NKT37g, W: 245g w tym cukry 5g, błonnik: 33g, sól: 7g                                                                                                                                                                         |

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

|                                   |                   | Dieta Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                     | Dieta Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                   | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Poniedziałek<br/>9.02.2026</b> | Śniadanie         | Kawa z mlekiem 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pasztetowa 100g, chrzan z jabłkiem 70g.<br><br><b><u>Alergeny: gluten, mleko, siarczyn</u></b>                                                                                            | Kawa z mlekiem 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasztetowa 100g, chrzan z jabłkiem 70g.<br><br><b><u>Alergeny: gluten, mleko, siarczyn</u></b>                                                                                                   | Kawa z mlekiem b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasztet dr.80g, 100g, chrzan z jabłkiem 70g.<br><br><b><u>Alergeny: gluten, mleko, siarczyn</u></b>                                                                                              |
|                                   | obiad             | Zupa jarzynowa z l. ciastem 400ml, chleb 50g, gulasz wp 150g, kasza jęcz. 250g, surówka z kapusty kiszzonej 120g, kompot owocowy 250ml<br><br>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie<br><br><b><u>Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko</u></b> | Zupa jarzynowa z l. ciastem 400ml, chleb 50g, gulasz wp 150g, kasza jęcz. 250g, surówka z kapusty kiszzonej 120g, kompot owocowy 250ml<br><br>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie<br><br><b><u>Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko</u></b> | Zupa jarzynowa z l. ciastem 400ml, chleb 50g, gulasz wp 150g, kasza jęcz. 250g, surówka z kapusty kiszzonej 120g, kompot owocowy b/c 250ml<br><br>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie<br><br><b><u>Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko</u></b> |
|                                   | Kolacja           | Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pasta z jajek z pomidorem 130g, makaron na mleku 400ml<br><br><b><u>Alergeny: gluten, jajko, mleko,</u></b>                                                                                      | Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g pasta z jajek z pomidorem 130g, makaron na mleku 400ml<br><br><b><u>Alergeny: gluten, jajko, mleko,</u></b>                                                                                | Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g pasta z jajek z pomidorem 130g, szynka drob. 30g.<br><br><b><u>Alergeny: gluten, jajko, mleko, siarczyn</u></b>                                                                                |
|                                   | Posilek nocny     | Gruszka 200g                                                                                                                                                                                                                                         | Jabłko 180g                                                                                                                                                                                                                                          | Jabłko 180g                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                   | Wartość odżywcza: | E: 2384kcal, B: 83g, T: 92g w tym NKT35g, W318g w tym cukry27g, błonnik: 31g, sól: 5g                                                                                                                                                                | E: 2340kcal, B: 88g, T: 93g w tym NKT35g, W: 303g w tym cukry 27g, błonnik: 25g, sól: 5g                                                                                                                                                             | E: 2147kcal, B: 88g, T: 88g w tym NKT32g, W: 264g w tym cukry27g, błonnik: 34g, sól: 6g                                                                                                                                                                  |
|                                   |                   | Dieta Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                     | Dieta Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                   | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Wtorek<br/>10.02.2026</b>      | Śniadanie         | Herbata z cytryną 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, powidło 50g, ryż na mleku 400ml, jabłko 180g.<br><br><b><u>Alergeny: gluten, mleko,</u></b>                                                                                                   | Herbata z cytryną 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, powidło 50g, ryż na mleku 400ml, jabłko 180g.<br><br><b><u>Alergeny: gluten, mleko,</u></b>                                                                                                   | Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, sałatka z sera twardego, jajka z ogórkiem i pomidorem 120g.<br><br><b><u>Alergeny: gluten, mleko, jajko</u></b>                                                                               |
|                                   | obiad             | Zupa grochowa z boczkiem 400ml, chleb 50g, makaron 200g, sos mięsno-warzywny 150g, surówka 120g, kompot owocowy 250ml<br><br>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie<br><br><b><u>Alergeny: seler, gorczyca, jajko,</u></b>                      | Zupa z zielonego groszku z wędliną 400ml, chleb 50g, makaron 200g, sos mięsno-warzywny 150g, surówka 120g, kompot owocowy 250ml<br><br>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie<br><br><b><u>Alergeny: seler, gorczyca, jajko,</u></b>            | Zupa z zielonego groszku z wędliną 400ml, chleb 50g, makaron 200g, sos mięsno-warzywny 150g, surówka 120g, kompot owocowy b/c 250ml<br><br>Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie<br><br><b><u>Alergeny: seler, gorczyca, jajko,</u></b>            |
|                                   | Kolacja           | Kawa z mlekiem 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, kielbasa zwyczajna 100g, musztarda 30g, jabłko 150g.<br><br><b><u>Alergeny: gluten, mleko, seler, siarczyn.</u></b>                                                                              | Kawa z mlekiem 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, kielbasa zwyczajna 100g, musztarda 30g, jabłko 150g.<br><br><b><u>Alergeny: gluten, mleko, seler, siarczyn.</u></b>                                                                              | Kawa z mlekiem b/c250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, kielbasa zwyczajna 100g, musztarda 30g, jabłko 150g.<br><br><b><u>Alergeny: gluten, mleko, seler, siarczyn.</u></b>                                                                               |
|                                   | Posilek nocny     | Sok owocowy 1szt                                                                                                                                                                                                                                     | Sok owocowy 1szt                                                                                                                                                                                                                                     | Sok warzywny 1szt                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                   | Wartość odżywcza: | E: 2481kcal, B: 93g, T: 73g w tym NKT26g, W81g w tym cukry26g, błonnik: 43g, sól: 6g                                                                                                                                                                 | E: 2308kcal, B: 79g, T: 66g w tym NKT26g, W: 363g w tym cukry 22g, błonnik: 33g, sól: 5g                                                                                                                                                             | E: 2089kcal, B: 86g, T: 76g w tym NKT30g, W: 280g w tym cukry 19g, błonnik: 35g, sól: 7g                                                                                                                                                                 |

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.