Jadłospisy za okres od dnia 19.01.2026 do dnia 01.02.2026 KUCHNIA

		Podstawowa D01	Łatwostrawna D02	Z ogr. łat. przys. węgl. D03	Łatwostrawna z ogr.tł. D05	Bogatobiałkowa D07	BEZMLECZNA	Dieta biegunkowa	WEGETARIAŃSKA
19.01.2026 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (**Lak, moĹĽe zawieraÄ‡: GLU,**) Chleb razowy 25 g (**GLU,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Polędwica wieprzowa 50 g (**Sj,**) Twarożek z zieleniną 50 g (**Lak,**) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (**Lak, moĹĽe zawieraÄ‡: GLU,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Polędwica wieprzowa 50 g (**Sj,**) Twarożek z zieleniną 50 g (**Lak,**) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Polędwica wieprzowa 50 g (**Sj,**) Twarożek z zieleniną 50 g (**Lak,**) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (**Lak, moĹĽe zawieraÄ‡: GLU,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Polędwica wieprzowa 50 g (**Sj,**) Twarożek z zieleniną 50 g (**Lak,**) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (**Lak, moĹĽe zawieraÄ‡: GLU,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Polędwica wieprzowa 50 g (**Sj,**) Twarożek z zieleniną 100 g (**Lak,**) Sałata liść 15 g Dżem owocowy niskosłodzony (1szt.) 25 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa b/ml dieta 350 ml (**GLU, S,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Polędwica wieprzowa 100 g (**Sj,**) Sałata liść 15 g Dżem owocowy niskosłodzony (1szt.) 25 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa b/ml dieta 350 ml (**GLU, S,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Polędwica wieprzowa 50 g (**Sj,**) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (**S,**) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (**Lak, moĹĽe zawieraÄ‡: GLU,**) Chleb razowy 25 g (**GLU,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Twarożek z zieleniną 100 g (**Lak,**) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	2. śniadanie	Winogrono zielone 110 g	Jabłko 150 g		jabłko pieczone 100 g	Jajo gotowane na miękko 50 g (**JAJ,**)	Jabłko 150 g	jabłko pieczone 100 g	Winogrono zielone 110 g
	Obiad	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (**Lak, S,**) Łazanki z kapustą i mięsem 400 g (**GLU, Sj, Lak, moĹĽe zawieraÄ‡: JAJ,**) Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krupnik jaglany 350 ml (**S,**) Kotlet mielony pieczony 100 g (**GLU, JAJ,**) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g (**GLU, S,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (**Lak, S,**) Kotlet mielony pieczony 100 g (**GLU, JAJ,**) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z porem, jabłkiem i marchewką 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa krupnik jaglany 350 ml (**S,**) Kotlet mielony pieczony 100 g (**GLU, JAJ,**) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g (**GLU, S,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krupnik jaglany 350 ml (**S,**) Kotlet mielony pieczony 200 g (**GLU, JAJ,**) Ziemniaki z koperkiem 100 g Jarzynka gotowana 150 g (**GLU, S,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krupnik jaglany 350 ml (**S,**) Kotlet mielony pieczony 100 g (**GLU, JAJ,**) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g (**GLU, S,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml		Zupa krupnik jaglany 350 ml (**S,**) Łazanki z kapustą i pieczarkami 400 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: JAJ,**) Jabłko 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD			Kefir naturalny 150g 150 g (**Lak,**)					
	Kolacja	Bułka wrocławska 25 g (**GLU,**) Chleb pszenno-żytni 60 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Mix do smarowania 15 g Serek topiony (2 szt.) 35 g (**Lak,**) Schab pieczony 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml (**moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,**)		Chleb razowy 100 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Serek topiony (2 szt.) 35 g (**Lak,**) Schab pieczony 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml (**moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,**)	Bułka wrocławska 25 g (**GLU,**) Chleb pszenno-żytni 60 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Mix do smarowania 15 g Schab pieczony 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 150 g (**Lak, S,**) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml (**moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,**)	Bułka wrocławska 25 g (**GLU,**) Chleb pszenno-żytni 60 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Mix do smarowania 15 g Serek topiony (2 szt.) 35 g (**Lak,**) Schab pieczony 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 1 szt (**Lak,**)	Bułka pszenna 25 g (**GLU,**) Chleb pszenno-żytni 60 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Mix do smarowania 15 g Schab pieczony 50 g Sałatka jarzynowa z olejem 150 g (**S,**) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml (**moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,**)	Bułka wrocławska 25 g (**GLU,**) Chleb pszenno-żytni 60 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Mix do smarowania 15 g Schab pieczony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml (**moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,**)	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Chleb razowy 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Serek topiony (2 szt.) 35 g (**Lak,**) Ser żółty wędzony 50 g (**Lak,**) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml (**moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,**)
	Posiłek nocny			Chleb razowy 25 g (**GLU,**) szynka wieprz. gotowana 50 g (**Sj, Lak,**)					
		Wart. en.: 2163.74 kcal; Białko: 112.13 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kw. tł. nasyc. o.: 35.47 g; Cholesterol: 152.10 mg; Węglowodany: 266.19 g; suma cukrów p.: 61.78 g; Sól: 4.26 g; Błonnik: 20.98 g;	Wart. en.: 2276.48 kcal; Białko: 113.10 g; Tłuszcz: 71.80 g; Kw. tł. nasyc. o.: 27.41 g; Cholesterol: 153.59 mg; Węglowodany: 309.01 g; suma cukrów p.: 67.14 g; Sól: 3.32 g; Błonnik: 27.42 g;	Wart. en.: 2287.36 kcal; Białko: 114.64 g; Tłuszcz: 86.29 g; Kw. tł. nasyc. o.: 30.10 g; Cholesterol: 186.47 mg; Węglowodany: 283.18 g; suma cukrów p.: 51.50 g; Sól: 5.05 g; Błonnik: 35.70 g;	Wart. en.: 2296.36 kcal; Białko: 109.67 g; Tłuszcz: 66.65 g; Kw. tł. nasyc. o.: 21.98 g; Cholesterol: 154.79 mg; Węglowodany: 330.59 g; suma cukrów p.: 69.80 g; Sól: 4.20 g; Błonnik: 30.67 g;	Wart. en.: 2596.97 kcal; Białko: 157.74 g; Tłuszcz: 102.44 g; Kw. tł. nasyc. o.: 35.55 g; Cholesterol: 429.38 mg; Węglowodany: 273.47 g; suma cukrów p.: 35.13 g; Sól: 4.16 g; Błonnik: 23.28 g;	Wart. en.: 2338.27 kcal; Białko: 100.52 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasyc. o.: 17.72 g; Cholesterol: 124.44 mg; Węglowodany: 338.11 g; suma cukrów p.: 66.95 g; Sól: 3.29 g; Błonnik: 33.73 g;	Wart. en.: 2257.34 kcal; Białko: 123.59 g; Tłuszcz: 73.43 g; Kw. tł. nasyc. o.: 22.10 g; Cholesterol: 208.94 mg; Węglowodany: 290.40 g; suma cukrów p.: 42.38 g; Sól: 3.96 g; Błonnik: 28.32 g;	Wart. en.: 2136.65 kcal; Białko: 87.18 g; Tłuszcz: 72.70 g; Kw. tł. nasyc. o.: 31.42 g; Cholesterol: 54.40 mg; Węglowodany: 296.61 g; suma cukrów p.: 64.90 g; Sól: 4.06 g; Błonnik: 30.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 19.01.2026 do dnia 01.02.2026 KUCHNIA

		Podstawowa D01	Łatwostrawna D02	Z ogr. łat. przys. węgl. D03	Łatwostrawna z ogr.tł. D05	Bogatobiałkowa D07	BEZMLECZNA	Dieta biegunkowa	WEGETARIAŃSKA
20.01.2026 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (**GLU, Lak, moĹ‘e zawieraÄ‡: JAJ, ORZ, G, Ł,**) Chleb razowy 25 g (**GLU,**) Bułka kajzerka 1 szt (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Kiełbasa krakowska 50 g (**Sj,**) Jajo gotowane 50 g (**JAJ,**) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (**GLU, Lak, moĹ‘e zawieraÄ‡: JAJ, ORZ, G, Ł,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka kajzerka 1 szt (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Kiełbasa krakowska 50 g (**Sj,**) Jajo gotowane 50 g (**JAJ,**) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 25 g (**GLU,**) Bułka grahamka 1 szt (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Kiełbasa krakowska 50 g (**Sj,**) Jajo gotowane 50 g (**JAJ,**) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (**GLU, Lak, moĹ‘e zawieraÄ‡: JAJ, ORZ, G, Ł,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka kajzerka 1 szt (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Polędwica wieprzowa 50 g (**Sj,**) Pasta z białka jaja 50 g (**JAJ, Lak,**) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (**GLU, Lak, moĹ‘e zawieraÄ‡: JAJ, ORZ, G, Ł,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka kajzerka 1 szt (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Kiełbasa krakowska 50 g (**Sj,**) Pasta z białka jaja 100 g (**JAJ, Lak,**) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem b/mleka 300 ml (**S,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka kajzerka 1 szt (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Kiełbasa krakowska 50 g (**Sj,**) Jajo gotowane 50 g (**JAJ,**) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem b/mleka 300 ml (**S,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka kajzerka 1 szt (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Polędwica wieprzowa 50 g (**Sj,**) Jajo gotowane na miękko (2szt.) 50 g (**JAJ,**) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (**GLU, Lak, moĹ‘e zawieraÄ‡: JAJ, ORZ, G, Ł,**) Chleb razowy 25 g (**GLU,**) Bułka kajzerka 1 szt (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Pasta z warzyw dozwolonych z zieleniną 100 g (**S,**) Pasta z białka jaja 50 g (**JAJ, Lak,**) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	2. śniadanie	Galaretka owocowa niskosłodzona 150 ml (**moĹ‘e zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, O, Se, SO,**)		Jogurt naturalny 1 szt (**Lak,**)	Galaretka owocowa niskosłodzona 150 ml (**moĹ‘e zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, O, Se, SO,**)			Chrupki kukurydziane 20 g	Jogurt naturalny 1 szt (**Lak,**)
	Obiad	Zupa Barszcz czerwony niezabielany 350 ml (**GLU, S, moĹ‘e zawieraÄ‡: S, G, SO,**) Potrawka z kurczaka 150 g (**GLU, Lak, S,**) Kasza jęczmienna 200 g (**GLU,**) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony niezabielany 350 ml (**GLU, S, moĹ‘e zawieraÄ‡: S, G, SO,**) Potrawka z kurczaka 150 g (**GLU, Lak, S,**) Kasza jęczmienna 200 g (**GLU,**) Szpinak gotowany 150 g (**GLU,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony niezabielany 350 ml (**GLU, S, moĹ‘e zawieraÄ‡: S, G, SO,**) Potrawka z kurczaka 150 g (**GLU, Lak, S,**) Kasza jęczmienna 200 g (**GLU,**) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Barszcz czerwony niezabielany 350 ml (**GLU, S, moĹ‘e zawieraÄ‡: S, G, SO,**) Potrawka z kurczaka b/ml 150 g (**GLU, S,**) Kasza jęczmienna 200 g (**GLU,**) Szpinak gotowany 150 g (**GLU,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony niezabielany 350 ml (**GLU, S, moĹ‘e zawieraÄ‡: S, G, SO,**) Pulpet drobiowy 200 g (**GLU, JAJ,**) Sos koperkowy 100 g (**GLU, Lak, S,**) Kasza jęczmienna 100 g (**GLU,**) Szpinak gotowany 150 g (**GLU,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony niezabielany 350 ml (**GLU, S, moĹ‘e zawieraÄ‡: S, G, SO,**) Potrawka z kurczaka b/ml 150 g (**GLU, S,**) Kasza jęczmienna 200 g (**GLU,**) Szpinak gotowany 150 g (**GLU,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa b/ml dieta 350 ml (**GLU, S,**) Potrawka z kurczaka b/ml 150 g (**GLU, S,**) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (**GLU,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony niezabielany 350 ml (**GLU, S, moĹ‘e zawieraÄ‡: S, G, SO,**) Naleśniki ze szpinakiem 2 szt. 250 g (**GLU, JAJ, Lak,**) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD			Mandarynka 100 g					
	Kolacja	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Chleb razowy 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Ser żółty 35 g (**Lak,**) Sałatka śledziowa 150 g (**GLU, JAJ, RYB, Lak, moĹ‘e zawieraÄ‡: JAJ, Sj, Lak,**) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (**Lak,**)	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Polędwica drobiowa got. 50 g (**GLU,**) Pasta z dorsza z serem i ziołami 50 g (**RYB, Lak,**) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (**Lak,**)	Chleb razowy 100 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Ser żółty 35 g (**Lak,**) Sałatka śledziowa 150 g (**GLU, JAJ, RYB, Lak, moĹ‘e zawieraÄ‡: JAJ, Sj, Lak,**) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (**Lak,**)	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Polędwica drobiowa got. 50 g (**GLU,**) Pasta z dorsza z serem i ziołami 50 g (**RYB, Lak,**) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (**Lak,**)	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Chleb razowy 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Ser żółty 35 g (**Lak,**) Pasta z dorsza z serem i ziołami 100 g (**RYB, Lak,**) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (**Lak,**)	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Polędwica drobiowa got. 50 g (**GLU,**) Pasta z dorsza b/ml 100 g (**RYB,**) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml wafle ryżowe 20 g	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Polędwica drobiowa got. 50 g (**GLU,**) Pasta z dorsza b/ml 100 g (**RYB,**) Herbata czarna bez cukru 250 ml wafle ryżowe 20 g	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Chleb razowy 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Ser żółty 60 g (**Lak,**) Sałatka ziemniaczana 150 g (**Lak, G, moĹ‘e zawieraÄ‡: JAJ, Sj, Lak,**) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (**Lak,**)
	Posiłek nocny			Chleb razowy 25 g (**GLU,**) Szynka wieprzowa gotowana 25 g (**Sj, Lak,**)					
		Wart. en.: 2505.82 kcal; Białko: 127.09 g; Tłuszcz: 105.94 g; Kw. tł. nasyc. o.: 35.85 g; Cholesterol: 355.97 mg; Węglowodany: 276.06 g; suma cukrów p.: 40.69 g; Sól: 3.22 g; Błonnik: 31.77 g;	Wart. en.: 2203.09 kcal; Białko: 126.57 g; Tłuszcz: 82.71 g; Kw. tł. nasyc. o.: 29.98 g; Cholesterol: 372.85 mg; Węglowodany: 245.08 g; suma cukrów p.: 29.03 g; Sól: 3.80 g; Błonnik: 16.05 g;	Wart. en.: 2416.32 kcal; Białko: 123.02 g; Tłuszcz: 105.80 g; Kw. tł. nasyc. o.: 35.77 g; Cholesterol: 359.37 mg; Węglowodany: 263.84 g; suma cukrów p.: 33.58 g; Sól: 3.73 g; Błonnik: 40.51 g;	Wart. en.: 2131.91 kcal; Białko: 122.92 g; Tłuszcz: 76.98 g; Kw. tł. nasyc. o.: 27.78 g; Cholesterol: 545.57 mg; Węglowodany: 247.83 g; suma cukrów p.: 30.96 g; Sól: 3.77 g; Błonnik: 20.20 g;	Wart. en.: 2769.06 kcal; Białko: 174.40 g; Tłuszcz: 122.99 g; Kw. tł. nasyc. o.: 47.04 g; Cholesterol: 1047.17 mg; Węglowodany: 253.38 g; suma cukrów p.: 33.66 g; Sól: 4.66 g; Błonnik: 23.06 g;	Wart. en.: 2199.91 kcal; Białko: 109.71 g; Tłuszcz: 82.53 g; Kw. tł. nasyc. o.: 20.23 g; Cholesterol: 380.40 mg; Węglowodany: 264.77 g; suma cukrów p.: 11.85 g; Sól: 3.71 g; Błonnik: 19.24 g;	Wart. en.: 2227.57 kcal; Białko: 113.52 g; Tłuszcz: 69.35 g; Kw. tł. nasyc. o.: 20.38 g; Cholesterol: 560.37 mg; Węglowodany: 301.97 g; suma cukrów p.: 31.86 g; Sól: 4.25 g; Błonnik: 28.42 g;	Wart. en.: 2512.10 kcal; Białko: 109.80 g; Tłuszcz: 110.93 g; Kw. tł. nasyc. o.: 39.24 g; Cholesterol: 461.85 mg; Węglowodany: 282.19 g; suma cukrów p.: 54.72 g; Sól: 3.21 g; Błonnik: 29.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 19.01.2026 do dnia 01.02.2026 KUCHNIA

		Podstawowa D01	Łatwostrawna D02	Z ogr. łat. przys. węgl. D03	Łatwostrawna z ogr.tł. D05	Bogatobiałkowa D07	BEZMLECZNA	Dieta biegunkowa	WEGETARIAŃSKA
21.01.2026 środa	Śniadanie	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (**Lak,**) Chleb razowy 25 g (**GLU,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Szynka wieprzowa gotowana 50 g (**Sj, Lak,**) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleniną 50 g Papryka świeża paski 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (**Lak,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Twaróg 75 g (**Lak,**) Dżem owocowy niskosłodzony (1szt.) 25 g jabłko pieczone 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g (**Sj,**) Pasta hummus z suszonymi pomidorami i zieleniną 50 g Papryka świeża paski 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (**Lak,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Twaróg 75 g (**Lak,**) Dżem owocowy niskosłodzony (1szt.) 25 g jabłko pieczone 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (**Lak,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Twaróg 100 g (**Lak,**) Dżem owocowy niskosłodzony (1szt.) 25 g jabłko pieczone 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/mleka 300 ml (**S,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Schab pieczony 100 g Sałata liść 35 g Dżem owocowy niskosłodzony (1szt.) 25 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/mleka 300 ml (**S,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 50 g (**S,**) Schab pieczony 50 g Herbata czarna bez cukru 250 ml jabłko pieczone 100 g	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (**Lak,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Twaróg 75 g (**Lak,**) Dżem owocowy niskosłodzony (1szt.) 25 g jabłko pieczone 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	2. śniadanie	herbatniki 25 g (**GLU, Lak, moĹ‘e zawieraÄ‡: JAJ, ORZ,**)		Ser biały, plaster 50 g (**Lak,**)	herbatniki 25 g (**GLU, Lak, moĹ‘e zawieraÄ‡: JAJ, ORZ,**)	skyr naturalny 1 szt (**Lak,**)	jabłko pieczone 100 g	herbatniki 25 g (**GLU, Lak, moĹ‘e zawieraÄ‡: JAJ, ORZ,**)	
	Obiad	Zupa Selerowa z makaronem 350 ml (**GLU, Lak, S, moĹ‘e zawieraÄ‡: JAJ,**) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem 350 ml (**GLU, Lak, S, moĹ‘e zawieraÄ‡: JAJ,**) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (**GLU,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem 350 ml (**GLU, Lak, S, moĹ‘e zawieraÄ‡: JAJ,**) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 200 g Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem b/ śmietany 350 ml (**GLU, S, moĹ‘e zawieraÄ‡: JAJ,**) Udko z kurczaka gotowane 150 g Sos koperkowy 50 g (**GLU, Lak, S,**) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (**GLU,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem 350 ml (**GLU, Lak, S, moĹ‘e zawieraÄ‡: JAJ,**) Udko z kurczaka gotowane 300 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Marchew gotowana 150 g (**GLU,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Selerowa z makaronem b/ śmietany 350 ml (**GLU, S, moĹ‘e zawieraÄ‡: JAJ,**) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (**GLU,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ziemniaczana na wyw. warzywnym 350 ml (**S,**) Udko z kurczaka gotowane 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (**GLU,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ziemniaczana na wyw. warzywnym 350 ml (**S,**) Makaron w sosie serowo-brokułowym 400 g (**GLU, Lak, moĹ‘e zawieraÄ‡: JAJ,**) Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD			Gruszka 200 g					
	Kolacja	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g (**Sj, Lak,**) Pasta z pieczonej dyni z sezamem 50 g (**Se, moĹ‘e zawieraÄ‡: GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak,**) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (**Lak, moĹ‘e zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,**)		Chleb razowy 100 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g (**Sj, Lak,**) Pasta z pieczonej dyni z sezamem 50 g (**Se, moĹ‘e zawieraÄ‡: GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak,**) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 1 szt (**Lak,**)	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g (**Sj, Lak,**) Pasta z pieczonej dyni, dieta 50 g Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 1 szt (**Lak,**)	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g (**Sj, Lak,**) Pasta z pieczonej dyni z sezamem 50 g (**Se, moĹ‘e zawieraÄ‡: GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak,**) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (**Lak, moĹ‘e zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,**)	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g (**Sj, Lak,**) Pasta z pieczonej dyni z sezamem 50 g (**Se, moĹ‘e zawieraÄ‡: GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak,**) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jajo gotowane na miękko 50 g (**JAJ,**)	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g (**Sj, Lak,**) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 50 g (**S,**) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jajo gotowane na miękko 50 g (**JAJ,**)	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Pasta z pieczonej dyni z sezamem 100 g (**Se, moĹ‘e zawieraÄ‡: GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak,**) Jajo gotowane na miękko 50 g (**JAJ,**) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 1 szt (**Lak,**)
	Posiłek nocny			Chleb razowy 25 g (**GLU,**) Polędwica drobiowa got. 25 g (**GLU,**)					
		Wart. en.: 2498.96 kcal; Białko: 109.16 g; Tłuszcz: 88.25 g; Kw. tł. nasyc. o.: 27.12 g; Cholesterol: 263.97 mg; Węglowodany: 330.71 g; suma cukrów p.: 69.00 g; Sól: 5.17 g; Błonnik: 28.90 g;	Wart. en.: 2562.62 kcal; Białko: 109.54 g; Tłuszcz: 88.91 g; Kw. tł. nasyc. o.: 28.88 g; Cholesterol: 253.80 mg; Węglowodany: 343.99 g; suma cukrów p.: 86.54 g; Sól: 4.61 g; Błonnik: 28.36 g;	Wart. en.: 2670.02 kcal; Białko: 117.06 g; Tłuszcz: 107.83 g; Kw. tł. nasyc. o.: 29.57 g; Cholesterol: 235.02 mg; Węglowodany: 335.86 g; suma cukrów p.: 33.96 g; Sól: 5.89 g; Błonnik: 47.12 g;	Wart. en.: 2515.22 kcal; Białko: 109.62 g; Tłuszcz: 88.85 g; Kw. tł. nasyc. o.: 29.68 g; Cholesterol: 254.10 mg; Węglowodany: 332.27 g; suma cukrów p.: 66.59 g; Sól: 4.41 g; Błonnik: 28.61 g;	Wart. en.: 2629.55 kcal; Białko: 156.99 g; Tłuszcz: 94.54 g; Kw. tł. nasyc. o.: 33.51 g; Cholesterol: 394.96 mg; Węglowodany: 299.16 g; suma cukrów p.: 78.56 g; Sól: 4.88 g; Błonnik: 25.47 g;	Wart. en.: 2497.56 kcal; Białko: 122.67 g; Tłuszcz: 98.42 g; Kw. tł. nasyc. o.: 24.15 g; Cholesterol: 437.22 mg; Węglowodany: 294.31 g; suma cukrów p.: 43.82 g; Sól: 4.52 g; Błonnik: 30.23 g;	Wart. en.: 2452.03 kcal; Białko: 122.77 g; Tłuszcz: 97.98 g; Kw. tł. nasyc. o.: 27.58 g; Cholesterol: 470.17 mg; Węglowodany: 281.93 g; suma cukrów p.: 40.00 g; Sól: 5.81 g; Błonnik: 25.60 g;	Wart. en.: 2606.05 kcal; Białko: 94.15 g; Tłuszcz: 98.06 g; Kw. tł. nasyc. o.: 35.29 g; Cholesterol: 280.98 mg; Węglowodany: 347.64 g; suma cukrów p.: 77.68 g; Sól: 3.46 g; Błonnik: 29.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 19.01.2026 do dnia 01.02.2026 KUCHNIA

		Podstawowa D01	Łatwostrawna D02	Z ogr. łat. przys. węgl. D03	Łatwostrawna z ogr.tł. D05	Bogatobiałkowa D07	BEZMLECZNA	Dieta biegunkowa	WEGETARIAŃSKA
22.01.2026 czwartek	Śniadanie	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (***GLU, Lak, moĹ‘e zawieraÄ‡: ORZ, Sj, G, Se,***) Chleb razowy 25 g (***GLU,***) Bułka pszenna 50 g (***GLU,***) Masło 82% 10 g (***Lak,***) Schab pieczony 50 g Serek fromage 50 g (***Lak,***) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (***GLU, Lak, moĹ‘e zawieraÄ‡: ORZ, Sj, G, Se,***) Chleb pszenno-żytni 30 g (***GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Bułka pszenna 50 g (***GLU,***) Masło 82% 10 g (***Lak,***) Schab pieczony 50 g Serek fromage 50 g (***Lak,***) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (***GLU,***) Masło 82% 10 g (***Lak,***) Schab pieczony 50 g Serek fromage 50 g (***Lak,***) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (***GLU, Lak, moĹ‘e zawieraÄ‡: ORZ, Sj, G, Se,***) Chleb pszenno-żytni 30 g (***GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Bułka pszenna 50 g (***GLU,***) Masło 82% 10 g (***Lak,***) Schab pieczony 50 g Ser biały, plaster 50 g (***Lak,***) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (***GLU, Lak, moĹ‘e zawieraÄ‡: ORZ, Sj, G, Se,***) Chleb pszenno-żytni 30 g (***GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Bułka pszenna 50 g (***GLU,***) Masło 82% 10 g (***Lak,***) Schab pieczony 50 g Serek fromage 50 g (***Lak,***) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa b/ml dieta 350 ml (***GLU, S,***) Chleb pszenno-żytni 30 g (***GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Bułka pszenna 50 g (***GLU,***) Mix do smarowania 15 g Schab pieczony 50 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 50 g (***S,***) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa b/ml dieta 350 ml (***GLU, S,***) Chleb pszenno-żytni 30 g (***GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Bułka pszenna 50 g (***GLU,***) Masło 82% 10 g (***Lak,***) Schab pieczony 50 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 50 g (***S,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (***GLU, Lak, moĹ‘e zawieraÄ‡: ORZ, Sj, G, Se,***) Chleb razowy 25 g (***GLU,***) Bułka pszenna 50 g (***GLU,***) Mix do smarowania 15 g Ser biały, plaster 50 g (***Lak,***) Serek fromage 50 g (***Lak,***) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	2. śniadanie	wafle ryżowe 20 g		Kiwi 100 g	wafle ryżowe 20 g	Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (***Lak,***)	wafle ryżowe 20 g		Kiwi 100 g
	Obiad	Zupa grochowa 350 ml (***GLU, S,***) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (***GLU, JAJ, S,***) Sos szpinakowy 50 g (***GLU, Lak,***) Kasza bulgur 200 g (***GLU,***) Buraczki gotowane 150 g (***GLU,***) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml (***GLU, S,***) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (***GLU, JAJ, S,***) Sos szpinakowy 50 g (***GLU, Lak,***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (***GLU,***) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa grochowa 350 ml (***GLU, S,***) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (***GLU, JAJ, S,***) Sos szpinakowy 50 g (***GLU, Lak,***) Kasza bulgur 200 g (***GLU,***) Sałatka z buraczka 200 g (***moĹ‘e zawieraÄ‡: S, G, SO,***) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml (***GLU, S,***) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (***GLU, JAJ, S,***) Sos szpinakowy b/ml 50 g (***GLU,***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (***GLU,***) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml (***GLU, S,***) Klopsiki wieprzowe, dieta 200 g (***GLU, JAJ, S,***) Sos szpinakowy 50 g (***GLU, Lak,***) Ziemniaki z koperkiem 100 g Buraczki gotowane 150 g (***GLU,***) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml (***GLU, S,***) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (***GLU, JAJ, S,***) Sos szpinakowy 50 g (***GLU, Lak,***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (***GLU,***) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (***S,***) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (***GLU, JAJ, S,***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Dynia pieczona 150 g (***GLU,***) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml (***GLU, S,***) Gulasz warzywny z fasolą 150 g (***GLU, S,***) Kasza bulgur 200 g (***GLU,***) Buraczki gotowane 150 g (***GLU,***) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 1 szt (***Lak,***)					
	Kolacja	Bułka wrocławska 25 g (***GLU,***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Mix do smarowania 15 g Polędwica drobiowa got. 50 g (***GLU,***) Ser żółty 35 g (***Lak,***) Sałatka z selera konserw. z kukurydzą i sosem jogurt. 100 g (***GLU, JAJ, Lak, S,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml (***moĹ‘e zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,***)	Chleb pszenno-żytni 30 g (***GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Bułka pszenna 50 g (***GLU,***) Mix do smarowania 15 g Polędwica drobiowa got. 50 g (***GLU,***) Ser żółty 35 g (***Lak,***) Sałatka z selera konserw. z kukurydzą i sosem jogurt. 100 g (***GLU, JAJ, Lak, S,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml (***moĹ‘e zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,***)	Chleb razowy 100 g (***GLU,***) Mix do smarowania 15 g Polędwica drobiowa got. 50 g (***GLU,***) Ser żółty 35 g (***Lak,***) Sałatka z selera konserw. z kukurydzą i sosem jogurt. 100 g (***GLU, JAJ, Lak, S,***) Herbata czarna bez cukru ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml (***moĹ‘e zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,***)	Chleb pszenno-żytni 25 g (***GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Bułka pszenna 50 g (***GLU,***) Mix do smarowania 15 g Polędwica drobiowa got. 50 g (***GLU,***) Pasta z warzyw dozwolonych z zieleniną 50 g (***S,***) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml (***moĹ‘e zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,***)	Chleb pszenno-żytni 25 g (***GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Bułka pszenna 50 g (***GLU,***) Mix do smarowania 15 g Polędwica drobiowa got. 50 g (***GLU,***) Ser żółty 50 g (***Lak,***) Sałatka z selera konserw. z kukurydzą i sosem jogurt. 100 g (***GLU, JAJ, Lak, S,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml (***moĹ‘e zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,***)	Chleb pszenno-żytni 30 g (***GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Bułka pszenna 50 g (***GLU,***) Mix do smarowania 15 g Polędwica drobiowa got. 50 g (***GLU,***) Pasta z warzyw dozwolonych 50 g (***S,***) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml (***moĹ‘e zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,***)	Chleb pszenno-żytni 25 g (***GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Bułka pszenna 50 g (***GLU,***) Mix do smarowania 15 g Polędwica drobiowa got. 100 g (***GLU,***) Pasta z warzyw dozwolonych z zieleniną 50 g (***S,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml (***moĹ‘e zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,***)	Chleb pszenno-żytni 30 g (***GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Bułka pszenna 50 g (***GLU,***) Mix do smarowania 15 g Ser żółty 50 g (***Lak,***) Pasta z warzyw dozwolonych z zieleniną 50 g (***S,***) Sałatka z selera konserw. z kukurydzą i sosem jogurt. 150 g (***GLU, JAJ, Lak, S,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml (***moĹ‘e zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,***)
	Posiłek nocny			Chleb razowy 30 g (***GLU,***) Szynka wieprzowa gotowana 25 g (***Sj, Lak,***)					
		Wart. en.: 2644.12 kcal; Białko: 128.22 g; Tłuszcz: 96.48 g; Kw. tł. nasyc. o.: 35.27 g; Cholesterol: 225.81 mg; Węglowodany: 335.66 g; suma cukrów p.: 62.49 g; Sól: 5.31 g; Błonnik: 43.35 g;	Wart. en.: 2581.25 kcal; Białko: 118.60 g; Tłuszcz: 92.45 g; Kw. tł. nasyc. o.: 32.66 g; Cholesterol: 218.93 mg; Węglowodany: 334.07 g; suma cukrów p.: 62.88 g; Sól: 4.94 g; Błonnik: 28.14 g;	Wart. en.: 2638.54 kcal; Białko: 125.50 g; Tłuszcz: 114.64 g; Kw. tł. nasyc. o.: 35.67 g; Cholesterol: 232.49 mg; Węglowodany: 307.81 g; suma cukrów p.: 28.69 g; Sól: 6.52 g; Błonnik: 52.23 g;	Wart. en.: 2374.52 kcal; Białko: 117.77 g; Tłuszcz: 67.41 g; Kw. tł. nasyc. o.: 22.04 g; Cholesterol: 203.67 mg; Węglowodany: 335.98 g; suma cukrów p.: 67.80 g; Sól: 4.75 g; Błonnik: 25.42 g;	Wart. en.: 2856.98 kcal; Białko: 153.30 g; Tłuszcz: 120.65 g; Kw. tł. nasyc. o.: 43.50 g; Cholesterol: 307.32 mg; Węglowodany: 303.59 g; suma cukrów p.: 62.71 g; Sól: 5.17 g; Błonnik: 25.74 g;	Wart. en.: 2451.23 kcal; Białko: 101.29 g; Tłuszcz: 80.27 g; Kw. tł. nasyc. o.: 20.29 g; Cholesterol: 196.97 mg; Węglowodany: 346.08 g; suma cukrów p.: 49.18 g; Sól: 4.90 g; Błonnik: 28.29 g;	Wart. en.: 2256.05 kcal; Białko: 108.17 g; Tłuszcz: 67.65 g; Kw. tł. nasyc. o.: 19.64 g; Cholesterol: 219.40 mg; Węglowodany: 316.36 g; suma cukrów p.: 29.85 g; Sól: 5.31 g; Błonnik: 25.38 g;	Wart. en.: 2468.33 kcal; Białko: 93.21 g; Tłuszcz: 89.56 g; Kw. tł. nasyc. o.: 29.38 g; Cholesterol: 74.56 mg; Węglowodany: 351.61 g; suma cukrów p.: 71.74 g; Sól: 3.46 g; Błonnik: 47.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 19.01.2026 do dnia 01.02.2026 KUCHNIA

		Podstawowa D01	Łatwostrawna D02	Z ogr. łat. przys. węgl. D03	Łatwostrawna z ogr.tł. D05	Bogatobiałkowa D07	BEZMLECZNA	Dieta biegunkowa	WEGETARIAŃSKA
23.01.2026 piątek	Śniadanie	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (***GLU, Lak, moĹ‚e zawieraÄ‡: ORZ, Se,***) Chleb pszenno-żytni 30 g (***GLU, moĹ‚e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Bułka pszenna 50 g (***GLU,***) Masło 82% 10 g (***Lak,***) Twarożek z owocami 75 g (***Lak, moĹ‚e zawieraÄ‡: GLU, ORZ, Sj, Se,***) Miód wielokwiatowy 25 g (***moĹ‚e zawieraÄ‡: GLU, ORZ, Sj, Lak,***) Jabłko 150 g Herbata czarna bez cukru 250 ml		Chleb razowy 100 g (***GLU,***) Masło 82% 10 g (***Lak,***) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g (***Sj,***) Twaróg 50 g (***Lak,***) Rzodkiew biała z ogórkiem 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (***GLU, Lak, moĹ‚e zawieraÄ‡: ORZ, Se,***) Chleb pszenno-żytni 30 g (***GLU, moĹ‚e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Bułka pszenna 50 g (***GLU,***) Masło 82% 10 g (***Lak,***) Twaróg 75 g (***Lak,***) Miód wielokwiatowy 25 g (***moĹ‚e zawieraÄ‡: GLU, ORZ, Sj, Lak,***) jabłko pieczone 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (***GLU, Lak, moĹ‚e zawieraÄ‡: ORZ, Se,***) Chleb pszenno-żytni 30 g (***GLU, moĹ‚e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Bułka pszenna 50 g (***GLU,***) Masło 82% 10 g (***Lak,***) Twaróg 150 g (***Lak,***) Miód wielokwiatowy 25 g (***moĹ‚e zawieraÄ‡: GLU, ORZ, Sj, Lak,***) Jabłko 150 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml (***S,***) Chleb pszenno-żytni 25 g (***GLU, moĹ‚e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Bułka pszenna 50 g (***GLU,***) Mix do smarowania 15 g Kiełbasa szynkowa wieprzowa 100 g (***Sj,***) Sałata liść 35 g Dżem owocowy niskosłodzony (1szt.) 25 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml (***S,***) Chleb pszenno-żytni 30 g (***GLU, moĹ‚e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Bułka pszenna 50 g (***GLU,***) Masło 82% 10 g (***Lak,***) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50 g (***Sj,***) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (***S,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (***GLU, Lak, moĹ‚e zawieraÄ‡: ORZ, Se,***) Chleb razowy 25 g (***GLU,***) Bułka pszenna 50 g (***GLU,***) Mix do smarowania 15 g Twarożek z owocami 75 g (***Lak, moĹ‚e zawieraÄ‡: GLU, ORZ, Sj, Se,***) Miód wielokwiatowy 25 g (***moĹ‚e zawieraÄ‡: GLU, ORZ, Sj, Lak,***) Jabłko 150 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	2. śniadanie	Rogalik maślany 1 szt (***GLU, JAJ, moĹ‚e zawieraÄ‡: Lak,***)		Jabłko 150 g	Rogalik maślany 1 szt (***GLU, JAJ, moĹ‚e zawieraÄ‡: Lak,***)	skyr naturalny 1 szt (***Lak,***)	Jabłko 150 g	jabłko pieczone 100 g	Rogalik maślany 1 szt (***GLU, JAJ, moĹ‚e zawieraÄ‡: Lak,***)
	Obiad	Zupa z zielonego groszku 350 ml (***GLU, Lak, S,***) Filet z dorsza smażony 100 g (***GLU, JAJ, RYB,***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonego groszku 350 ml (***GLU, Lak, S,***) Ryba (dorsz) zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g (***GLU, RYB, Lak,***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos grecki 150 g (***GLU, S,***) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonego groszku 350 ml (***GLU, Lak, S,***) Ryba (dorsz) zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g (***GLU, RYB, Lak,***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 ml (***S,***) Ryba (dorsz) zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g (***GLU, RYB, Lak,***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos grecki dieta 150 g (***GLU, S,***) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa z zielonego groszku 350 ml (***GLU, Lak, S,***) Ryba (dorsz) zapiekana w sosie pietruszkowym 300 g (***GLU, RYB, Lak,***) Ziemniaki z koperkiem 100 g Sos grecki 150 g (***GLU, S,***) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 ml (***S,***) Ryba (dorsz) zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g (***GLU, RYB, Lak,***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos grecki dieta 150 g (***GLU, S,***) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 ml (***S,***) Pulpet rybny pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB,***) Sos pietruszkowy b/ml 100 g (***GLU,***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos grecki dieta 150 g (***GLU, S,***) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 ml (***S,***) Ryba (dorsz) zapiekana w sosie pietruszkowym 150 g (***GLU, RYB, Lak,***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos grecki 150 g (***GLU, S,***) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD			Marchew sur.plastry 50 g					
	Kolacja	Chleb razowy 25 g (***GLU,***) Bułka pszenna 50 g (***GLU,***) Mix do smarowania 10 g Polędwica drobiowa got. 50 g (***GLU,***) Jajo gotowane 50 g (***JAJ,***) Sos tatarski 50 g (***GLU, JAJ, Lak, SO,***) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 1 szt (***Lak,***)	Chleb pszenno-żytni 30 g (***GLU, moĹ‚e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Bułka pszenna 50 g (***GLU,***) Mix do smarowania 10 g Polędwica drobiowa got. 50 g (***GLU,***) Jajo gotowane 50 g (***JAJ,***) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 1 szt (***Lak,***)	Chleb razowy 100 g (***GLU,***) Mix do smarowania 10 g Polędwica drobiowa got. 50 g (***GLU,***) Jajo gotowane 50 g (***JAJ,***) Sos tatarski 50 g (***GLU, JAJ, Lak, SO,***) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 1 szt (***Lak,***)	Chleb pszenno-żytni 30 g (***GLU, moĹ‚e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Bułka pszenna 50 g (***GLU,***) Mix do smarowania 10 g Polędwica drobiowa got. 50 g (***GLU,***) Pasta z białka jaja 100 g (***JAJ, Lak,***) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 1 szt (***Lak,***)	Chleb pszenno-żytni 30 g (***GLU, moĹ‚e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Bułka pszenna 50 g (***GLU,***) Mix do smarowania 10 g Polędwica drobiowa got. 50 g (***GLU,***) Jajo gotowane 100 g (***JAJ,***) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 1 szt (***Lak,***)	Chleb pszenno-żytni 25 g (***GLU, moĹ‚e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Bułka pszenna 50 g (***GLU,***) Mix do smarowania 10 g Polędwica drobiowa got. 50 g (***GLU,***) Jajo gotowane 50 g (***JAJ,***) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt sojowy 125 g (***Sj,***)	Chleb pszenno-żytni 30 g (***GLU, moĹ‚e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Bułka pszenna 50 g (***GLU,***) Mix do smarowania 10 g Polędwica drobiowa got. 50 g (***GLU,***) Jajo gotowane na miękko 100 g (***JAJ,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml wafle ryżowe 20 g	Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, moĹ‚e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Bułka pszenna 25 g (***GLU,***) Mix do smarowania 10 g Jajo gotowane 100 g (***JAJ,***) Sos tatarski 50 g (***GLU, JAJ, Lak, SO,***) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt sojowy 125 g (***Sj,***)
	Posiłek nocny			Chleb razowy 25 g (***GLU,***) Szynka drobiowa gotowana 25 g (***GLU, moĹ‚e zawieraÄ‡: Sj,***)					
		Wart. en.: 2443.05 kcal; Białko: 105.37 g; Tłuszcz: 83.79 g; Kw. tł. nasyc. o.: 24.23 g; Cholesterol: 361.18 mg; Węglowodany: 331.97 g; suma cukrów p.: 49.91 g; Sól: 7.11 g; Błonnik: 29.98 g;	Wart. en.: 2381.10 kcal; Białko: 110.73 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasyc. o.: 28.45 g; Cholesterol: 376.70 mg; Węglowodany: 340.93 g; suma cukrów p.: 52.67 g; Sól: 5.89 g; Błonnik: 29.62 g;	Wart. en.: 2318.63 kcal; Białko: 108.53 g; Tłuszcz: 95.23 g; Kw. tł. nasyc. o.: 29.54 g; Cholesterol: 374.53 mg; Węglowodany: 281.06 g; suma cukrów p.: 43.29 g; Sól: 7.67 g; Błonnik: 46.60 g;	Wart. en.: 2527.66 kcal; Białko: 128.42 g; Tłuszcz: 80.42 g; Kw. tł. nasyc. o.: 30.22 g; Cholesterol: 902.83 mg; Węglowodany: 336.86 g; suma cukrów p.: 47.33 g; Sól: 6.25 g; Błonnik: 28.61 g;	Wart. en.: 2605.41 kcal; Białko: 167.22 g; Tłuszcz: 91.21 g; Kw. tł. nasyc. o.: 38.06 g; Cholesterol: 655.84 mg; Węglowodany: 292.60 g; suma cukrów p.: 52.36 g; Sól: 6.42 g; Błonnik: 27.23 g;	Wart. en.: 2337.98 kcal; Białko: 102.63 g; Tłuszcz: 83.72 g; Kw. tł. nasyc. o.: 25.41 g; Cholesterol: 312.65 mg; Węglowodany: 308.78 g; suma cukrów p.: 42.55 g; Sól: 4.73 g; Błonnik: 28.96 g;	Wart. en.: 2299.03 kcal; Białko: 113.83 g; Tłuszcz: 67.77 g; Kw. tł. nasyc. o.: 21.68 g; Cholesterol: 529.65 mg; Węglowodany: 324.22 g; suma cukrów p.: 32.12 g; Sól: 5.90 g; Błonnik: 30.19 g;	Wart. en.: 2471.59 kcal; Białko: 102.96 g; Tłuszcz: 78.98 g; Kw. tł. nasyc. o.: 24.76 g; Cholesterol: 508.95 mg; Węglowodany: 352.90 g; suma cukrów p.: 53.92 g; Sól: 5.64 g; Błonnik: 32.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 19.01.2026 do dnia 01.02.2026 KUCHNIA

		Podstawowa D01	Łatwostrawna D02	Z ogr. łat. przys. węgl. D03	Łatwostrawna z ogr.tł. D05	Bogatobiałkowa D07	BEZMLECZNA	Dieta biegunkowa	WEGETARIAŃSKA
24.01.2026 sobota	Śniadanie	Zupa ml. ryżowa 300 ml (**Lak,**) Chleb razowy 25 g (**GLU,**) Chleb pszenno-żytni 60 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Szynka wieprzowa gotowana 50 g (**Sj, Lak,**) Ser żółty 35 g (**Lak,**) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (**Lak,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Szynka wieprzowa gotowana 50 g (**Sj, Lak,**) Ser żółty 35 g (**Lak,**) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Szynka wieprzowa gotowana 50 g (**Sj, Lak,**) Ser żółty 35 g (**Lak,**) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (**Lak,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Szynka wieprzowa gotowana 50 g (**Sj, Lak,**) Serek ziołowy 50 g (**Lak,**) Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (**Lak,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Szynka wieprzowa gotowana 100 g (**Sj, Lak,**) Ser żółty 60 g (**Lak,**) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem b/mleka 300 ml (**S,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g (**Sj, Lak,**) Pasta z warzyw dozwolonych z zieleniną 50 g (**S,**) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem b/mleka 300 ml (**S,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Szynka wieprzowa gotowana 100 g (**Sj, Lak,**) Pasta z warzyw dozwolonych z zieleniną 50 g (**S,**) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (**Lak,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Pasta z warzyw dozwolonych z zieleniną 50 g (**S,**) Ser żółty 60 g (**Lak,**) Pomidor 100 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	2. śniadanie	Biszkopty 20 g (**GLU, JAJ, moĹĽe zawieraÄ‡: ORZ, Sj, Lak, Se,**)		Gruszka 200 g	Biszkopty 20 g (**GLU, JAJ, moĹĽe zawieraÄ‡: ORZ, Sj, Lak, Se,**)		Gruszka pieczona 150 g	Biszkopty 20 g (**GLU, JAJ, moĹĽe zawieraÄ‡: ORZ, Sj, Lak, Se,**)	
	Obiad	Zupa dyniowa krem 350 ml (**GLU, Lak, S,**) Kotlet pożarski pieczony 100 g (**GLU, JAJ,**) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszonego z jabłkiem i cebulką 200 g (**G,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa krem 350 ml (**GLU, Lak, S,**) Makaron (200g) z mięsem mielonym i warzywami (200g) 400 g (**GLU, S, moĹĽe zawieraÄ‡: JAJ,**) Mini marchew pieczona z masłem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa krem 350 ml (**GLU, Lak, S,**) Kotlet pożarski pieczony 100 g (**GLU, JAJ,**) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszonego z jabłkiem i cebulką 200 g (**G,**) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa dyniowa krem b/ śmietany 350 ml (**GLU, S,**) Makaron (200g) z mięsem mielonym i warzywami (200g) 400 g (**GLU, S, moĹĽe zawieraÄ‡: JAJ,**) Mini marchew pieczona z masłem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa krem 350 ml (**GLU, Lak, S,**) Kotlet pożarski pieczony 200 g (**GLU, JAJ,**) Sos koperkowy 50 g (**GLU, Lak, S,**) Ziemniaki z koperkiem 100 g Mini marchew pieczona z masłem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa krem b/ śmietany 350 ml (**GLU, S,**) Makaron (200g) z mięsem mielonym i warzywami (200g) 400 g (**GLU, S, moĹĽe zawieraÄ‡: JAJ,**) Mini marchew pieczona z masłem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa krem b/glut., b/soli 350 ml (**S,**) Kotlet pożarski pieczony 100 g (**GLU, JAJ,**) Marchew gotowana 150 g (**GLU,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa dyniowa krem 350 ml (**GLU, Lak, S,**) Makaron świderek z serem białym i masłem 350 g (**GLU, Lak, moĹĽe zawieraÄ‡: JAJ,**) Mini marchew pieczona z masłem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD			Fasolka szparagowa z masłem 75 g					
	Kolacja	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Pasztet wieprz. pieczony 100 g (**GLU, JAJ, S,**) Ćwikła 65 g (**SO,**) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (**Lak,**)	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Pasztet wieprz. pieczony 100 g (**GLU, JAJ, S,**) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (**Lak,**)	Chleb razowy 100 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Pasztet wieprz. pieczony 100 g (**GLU, JAJ, S,**) Ćwikła 65 g (**SO,**) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (**Lak,**)	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Polędwica drobiowa got. 50 g (**GLU,**) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 50 g (**S,**) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (**Lak,**)	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Pasztet wieprz. pieczony 100 g (**GLU, JAJ, S,**) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (**Lak,**)	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Pasztet wieprz. pieczony 100 g (**GLU, JAJ, S,**) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml wafle ryżowe 20 g	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (**S,**) Herbata czarna bez cukru 250 ml wafle ryżowe 20 g	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Ser biały, plaster 50 g (**Lak,**) Sałata liść 35 g Dżem owocowy niskosłodzony (1szt.) 25 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (**Lak,**)
	Posiłek nocny			Chleb razowy 25 g (**GLU,**) Polędwica drobiowa got. 25 g (**GLU,**)					
		Wart. en.: 2433.10 kcal; Białko: 128.06 g; Tłuszcz: 84.00 g; Kw. tł. nasyc. o.: 33.74 g; Cholesterol: 225.62 mg; Węglowodany: 306.15 g; suma cukrów p.: 40.42 g; Sól: 4.39 g; Błonnik: 26.16 g;	Wart. en.: 2293.67 kcal; Białko: 129.89 g; Tłuszcz: 78.44 g; Kw. tł. nasyc. o.: 34.23 g; Cholesterol: 215.05 mg; Węglowodany: 274.20 g; suma cukrów p.: 31.26 g; Sól: 3.86 g; Błonnik: 19.09 g;	Wart. en.: 2482.96 kcal; Białko: 125.33 g; Tłuszcz: 89.61 g; Kw. tł. nasyc. o.: 32.09 g; Cholesterol: 224.86 mg; Węglowodany: 320.68 g; suma cukrów p.: 33.30 g; Sól: 5.48 g; Błonnik: 41.75 g;	Wart. en.: 2086.90 kcal; Białko: 120.38 g; Tłuszcz: 65.18 g; Kw. tł. nasyc. o.: 26.05 g; Cholesterol: 177.98 mg; Węglowodany: 261.12 g; suma cukrów p.: 31.55 g; Sól: 4.86 g; Błonnik: 18.19 g;	Wart. en.: 2664.78 kcal; Białko: 161.90 g; Tłuszcz: 105.47 g; Kw. tł. nasyc. o.: 44.01 g; Cholesterol: 334.76 mg; Węglowodany: 277.75 g; suma cukrów p.: 30.99 g; Sól: 5.44 g; Błonnik: 20.19 g;	Wart. en.: 2286.67 kcal; Białko: 113.28 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kw. tł. nasyc. o.: 19.27 g; Cholesterol: 208.55 mg; Węglowodany: 323.04 g; suma cukrów p.: 20.97 g; Sól: 4.64 g; Błonnik: 24.30 g;	Wart. en.: 2151.94 kcal; Białko: 95.12 g; Tłuszcz: 64.09 g; Kw. tł. nasyc. o.: 19.62 g; Cholesterol: 167.32 mg; Węglowodany: 313.60 g; suma cukrów p.: 24.29 g; Sól: 4.94 g; Błonnik: 29.56 g;	Wart. en.: 2378.83 kcal; Białko: 108.42 g; Tłuszcz: 95.05 g; Kw. tł. nasyc. o.: 38.76 g; Cholesterol: 72.28 mg; Węglowodany: 279.11 g; suma cukrów p.: 44.64 g; Sól: 2.55 g; Błonnik: 18.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 19.01.2026 do dnia 01.02.2026 KUCHNIA

		Podstawowa D01	Łatwostrawna D02	Z ogr. łat. przys. węgl. D03	Łatwostrawna z ogr.tł. D05	Bogatobiałkowa D07	BEZMLECZNA	Dieta biegunkowa	WEGETARIAŃSKA
25.01.2026 niedziela	Śniadanie	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (**Lak,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Chleb razowy 50 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Polędwica wieprzowa 50 g (**Sj,**) Jajo gotowane 50 g (**JAJ,**) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (**Lak,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Polędwica wieprzowa 50 g (**Sj,**) Jajo gotowane 50 g (**JAJ,**) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Polędwica wieprzowa 50 g (**Sj,**) Jajo gotowane 50 g (**JAJ,**) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (**Lak,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Polędwica wieprzowa 50 g (**Sj,**) Pasta z białka jaja 50 g (**JAJ, Lak,**) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (**Lak,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Polędwica wieprzowa 50 g (**Sj,**) Jajo gotowane 100 g (**JAJ,**) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml (**S,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Polędwica wieprzowa 50 g (**Sj,**) Jajo gotowane 100 g (**JAJ,**) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml (**S,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Polędwica wieprzowa 50 g (**Sj,**) Jajo gotowane na miękko 100 g (**JAJ,**) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (**Lak,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Chleb razowy 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Jajo gotowane 100 g (**JAJ,**) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	2. śniadanie	Jabłko 150 g			jabłko pieczone 100 g	Jabłko 150 g		jabłko pieczone 100 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (**GLU, Lak, S, moĹĽe zawieraÄ‡: JAJ,**) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g (**GLU, S,**) Kasza pęczak 200 g (**GLU,**) Surówka z porem, jabłkiem i marchewką 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (**GLU, Lak, S, moĹĽe zawieraÄ‡: JAJ,**) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g (**GLU, S,**) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak gotowany 150 g (**GLU,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (**GLU, Lak, S, moĹĽe zawieraÄ‡: JAJ,**) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g (**GLU, S,**) Kasza pęczak 200 g (**GLU,**) Surówka z porem, jabłkiem i marchewką 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (**GLU, S, moĹĽe zawieraÄ‡: JAJ, ORZ, G, Ł,**) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g (**GLU, S,**) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak gotowany 150 g (**GLU,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (**GLU, Lak, S, moĹĽe zawieraÄ‡: JAJ,**) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 200 g (**GLU, S,**) Ziemniaki z koperkiem 100 g Szpinak gotowany 150 g (**GLU,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (**GLU, Lak, S, moĹĽe zawieraÄ‡: JAJ,**) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g (**GLU, S,**) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak gotowany 150 g (**GLU,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (**GLU, S, moĹĽe zawieraÄ‡: JAJ, ORZ, G, Ł,**) Pieczeń z szynki wieprzowej w sosie własnym 100 g (**GLU, S,**) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g (**GLU, S,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa zacierkowa, dieta 350 ml (**GLU, S, moĹĽe zawieraÄ‡: JAJ, ORZ, G, Ł,**) Kotlety ziemniaczane 3szt. 250 g (**GLU, JAJ,**) Surówka z porem, jabłkiem i marchewką 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD			Papryka świeża paski 75 g					
	Kolacja	Chleb pszenno-żytni 60 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka wrocławska 25 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Kiełbasa krakowska 50 g (**Sj,**) Pasta z łososia z twarogiem 50 g (**RYB, Lak,**) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g (**moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak,**) Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (**Lak, moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,**)	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Kiełbasa krakowska 50 g (**Sj,**) Pasta z łososia z twarogiem 50 g (**RYB, Lak,**) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g (**moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak,**) Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (**Lak, moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,**)	Chleb razowy 100 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Kiełbasa krakowska 50 g (**Sj,**) Pasta z łososia z twarogiem 50 g (**RYB, Lak,**) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g (**moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak,**) Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 1 szt (**Lak,**)	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Schab pieczony 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 150 g (**Lak, S,**) Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (**Lak, moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,**)	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Kiełbasa krakowska 50 g (**Sj,**) Pasta z łososia z twarogiem 100 g (**RYB, Lak,**) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g (**moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak,**) Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (**Lak, moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,**)	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Schab pieczony 50 g Sałatka jarzynowa z olejem 150 g (**S,**) Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Schab pieczony 50 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 50 g (**S,**) Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Pasta z łososia z twarogiem 100 g (**RYB, Lak,**) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym i zieleniną 100 g (**moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak,**) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (**Lak, moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,**)
	Posiłek nocny			Chleb razowy 25 g (**GLU,**) Polędwica wieprzowa 50 g (**Sj,**)					
		Wart. en.: 2534.97 kcal; Białko: 130.58 g; Tłuszcz: 92.69 g; Kw. tł. nasyc. o.: 28.43 g; Cholesterol: 345.50 mg; Węglowodany: 310.10 g; suma cukrów p.: 74.59 g; Sól: 4.12 g; Błonnik: 32.12 g;	Wart. en.: 2338.95 kcal; Białko: 125.08 g; Tłuszcz: 80.41 g; Kw. tł. nasyc. o.: 26.92 g; Cholesterol: 331.12 mg; Węglowodany: 288.05 g; suma cukrów p.: 61.56 g; Sól: 3.61 g; Błonnik: 21.09 g;	Wart. en.: 2283.90 kcal; Białko: 128.06 g; Tłuszcz: 79.25 g; Kw. tł. nasyc. o.: 26.02 g; Cholesterol: 325.00 mg; Węglowodany: 286.53 g; suma cukrów p.: 50.18 g; Sól: 4.39 g; Błonnik: 45.75 g;	Wart. en.: 2459.81 kcal; Białko: 125.83 g; Tłuszcz: 85.24 g; Kw. tł. nasyc. o.: 27.50 g; Cholesterol: 519.37 mg; Węglowodany: 308.29 g; suma cukrów p.: 62.10 g; Sól: 4.41 g; Błonnik: 23.21 g;	Wart. en.: 2512.20 kcal; Białko: 173.70 g; Tłuszcz: 88.12 g; Kw. tł. nasyc. o.: 29.07 g; Cholesterol: 615.16 mg; Węglowodany: 264.62 g; suma cukrów p.: 64.39 g; Sól: 4.55 g; Błonnik: 20.18 g;	Wart. en.: 2452.78 kcal; Białko: 115.89 g; Tłuszcz: 85.94 g; Kw. tł. nasyc. o.: 21.88 g; Cholesterol: 500.12 mg; Węglowodany: 317.58 g; suma cukrów p.: 33.55 g; Sól: 3.37 g; Błonnik: 28.43 g;	Wart. en.: 2313.79 kcal; Białko: 119.44 g; Tłuszcz: 75.84 g; Kw. tł. nasyc. o.: 23.66 g; Cholesterol: 509.84 mg; Węglowodany: 301.37 g; suma cukrów p.: 32.10 g; Sól: 3.60 g; Błonnik: 27.76 g;	Wart. en.: 2627.65 kcal; Białko: 87.81 g; Tłuszcz: 102.34 g; Kw. tł. nasyc. o.: 23.38 g; Cholesterol: 481.35 mg; Węglowodany: 353.99 g; suma cukrów p.: 72.94 g; Sól: 4.97 g; Błonnik: 31.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 19.01.2026 do dnia 01.02.2026 KUCHNIA

		Podstawowa D01	Łatwostrawna D02	Z ogr. łat. przys. węgl. D03	Łatwostrawna z ogr.tł. D05	Bogatobiałkowa D07	BEZMLECZNA	Dieta biegunkowa	WEGETARIAŃSKA
26.01.2026 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (**Lak, moĹĽe zawieraÄ‡: GLU,**) Chleb razowy 25 g (**GLU,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Polędwica drobiowa got. 50 g (**GLU,**) Twarożek z ziarnami 50 g (**Lak, moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak,**) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (**Lak, moĹĽe zawieraÄ‡: GLU,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Polędwica drobiowa got. 50 g (**GLU,**) Twarożek z ziarnami 50 g (**Lak, moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak,**) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Polędwica drobiowa got. 50 g (**GLU,**) Twarożek z ziarnami 50 g (**Lak, moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak,**) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (**Lak, moĹĽe zawieraÄ‡: GLU,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Polędwica drobiowa got. 50 g (**GLU,**) Twarożek z ziarnami 50 g (**Lak, moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak,**) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (**Lak, moĹĽe zawieraÄ‡: GLU,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Polędwica drobiowa got. 50 g (**GLU,**) Twarożek z ziarnami 100 g (**Lak, moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak,**) Sałata liść 35 g Dżem owocowy niskosłodzony (1szt.) 25 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/mleka 300 ml (**S,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 10 g Polędwica drobiowa got. 100 g (**GLU,**) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki owsiane 300 ml (**Lak, moĹĽe zawieraÄ‡: GLU,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Twarożek z ziarnami 100 g (**Lak, moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak,**) Sałata liść 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	2. śniadanie	Banan 1 sztuka 150 g		Mandarynka 100 g	Banan 1 sztuka 150 g	skyr naturalny 1 szt (**Lak,**)	Banan 1 sztuka 150 g		
	Obiad	Zupa kapuśniak 350 ml (**GLU, S,**) Kotlet wieprz. z soczewicą pieczony 100 g (**GLU, JAJ,**) Sos koperkowy 50 g (**GLU, Lak, S,**) Kasza jęczmienna 200 g (**GLU,**) Buraczki gotowane 150 g (**GLU,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa b/ml dieta 350 ml (**GLU, S,**) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (**GLU, S,**) Kasza jęczmienna 200 g (**GLU,**) Buraczki gotowane 150 g (**GLU,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa kapuśniak 350 ml (**GLU, S,**) Kotlet wieprz. z soczewicą pieczony 100 g (**GLU, JAJ,**) Sos koperkowy 50 g (**GLU, Lak, S,**) Kasza jęczmienna 200 g (**GLU,**) Sałatka z buraczka 200 g (**moĹĽe zawieraÄ‡: S, G, SO,**) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa jarzynowa b/ml dieta 350 ml (**GLU, S,**) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (**GLU, S,**) Kasza jęczmienna 200 g (**GLU,**) Buraczki gotowane 150 g (**GLU,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa b/ml dieta 350 ml (**GLU, S,**) Pulpet wieprzowy 200 g (**GLU, JAJ,**) Sos koperkowy 50 g (**GLU, Lak, S,**) Kasza jęczmienna 100 g (**GLU,**) Buraczki gotowane 150 g (**GLU,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa b/ml dieta 350 ml (**GLU, S,**) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (**GLU, S,**) Kasza jęczmienna 200 g (**GLU,**) Buraczki gotowane 150 g (**GLU,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa b/ml dieta 350 ml (**GLU, S,**) Gulasz wieprzowy, dieta 150 g (**GLU, S,**) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (**GLU,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa b/ml dieta 350 ml (**GLU, S,**) Kotlet wege z soczewicy 100 g (**GLU, JAJ,**) Sos koperkowy 50 g (**GLU, Lak, S,**) Kasza jęczmienna 200 g (**GLU,**) Buraczki gotowane 150 g (**GLU,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD			Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (**Lak,**)					
	Kolacja	Bułka wrocławska 25 g (**GLU,**) Chleb pszenno-żytni 60 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Mix do smarowania 15 g Serek topiony (2 szt.) 35 g (**Lak,**) Szynka wieprzowa gotowana 50 g (**Sj, Lak,**) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml (**moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,**)		Chleb razowy 100 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Serek topiony (2 szt.) 35 g (**Lak,**) Szynka wieprzowa gotowana 50 g (**Sj, Lak,**) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml (**moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,**)	Bułka wrocławska 25 g (**GLU,**) Chleb pszenno-żytni 60 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Mix do smarowania 15 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g (**Sj, Lak,**) Pomidor bez skóry 100 g Miód wielokwiatowy 25 g (**moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, ORZ, Sj, Lak,**) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml (**moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,**)	Bułka wrocławska 25 g (**GLU,**) Chleb pszenno-żytni 60 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Mix do smarowania 15 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g (**Sj, Lak,**) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml (**moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,**)	Bułka pszenna 25 g (**GLU,**) Chleb pszenno-żytni 60 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Mix do smarowania 15 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g (**Sj, Lak,**) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (**S,**) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml (**moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,**)	Bułka wrocławska 25 g (**GLU,**) Chleb pszenno-żytni 60 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Mix do smarowania 10 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (**S,**) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml (**moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,**)	Chleb razowy 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Serek topiony (2 szt.) 35 g (**Lak,**) Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (**Lak,**) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml (**moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,**)
	Posiłek nocny			Chleb razowy 25 g (**GLU,**) Kiełbasa krakowska 25 g (**Sj,**)					
		Wart. en.: 2392.76 kcal; Białko: 106.55 g; Tłuszcz: 75.76 g; Kw. tł. nasyc. o.: 32.81 g; Cholesterol: 191.05 mg; Węglowodany: 336.49 g; suma cukrów p.: 101.76 g; Sól: 6.20 g; Błonnik: 30.98 g;	Wart. en.: 2253.92 kcal; Białko: 112.01 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kw. tł. nasyc. o.: 26.44 g; Cholesterol: 168.75 mg; Węglowodany: 321.38 g; suma cukrów p.: 101.25 g; Sól: 5.13 g; Błonnik: 27.66 g;	Wart. en.: 2275.02 kcal; Białko: 112.23 g; Tłuszcz: 88.12 g; Kw. tł. nasyc. o.: 35.92 g; Cholesterol: 173.68 mg; Węglowodany: 279.15 g; suma cukrów p.: 41.91 g; Sól: 6.65 g; Błonnik: 42.11 g;	Wart. en.: 2253.52 kcal; Białko: 106.14 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasyc. o.: 20.84 g; Cholesterol: 168.75 mg; Węglowodany: 339.75 g; suma cukrów p.: 101.75 g; Sól: 5.13 g; Błonnik: 27.66 g;	Wart. en.: 2441.71 kcal; Białko: 165.41 g; Tłuszcz: 81.20 g; Kw. tł. nasyc. o.: 38.40 g; Cholesterol: 277.35 mg; Węglowodany: 273.40 g; suma cukrów p.: 54.41 g; Sól: 6.77 g; Błonnik: 23.45 g;	Wart. en.: 2287.66 kcal; Białko: 115.66 g; Tłuszcz: 63.54 g; Kw. tł. nasyc. o.: 17.42 g; Cholesterol: 216.48 mg; Węglowodany: 328.52 g; suma cukrów p.: 97.50 g; Sól: 6.59 g; Błonnik: 29.80 g;	Wart. en.: 2109.51 kcal; Białko: 102.98 g; Tłuszcz: 53.60 g; Kw. tł. nasyc. o.: 17.59 g; Cholesterol: 192.53 mg; Węglowodany: 317.35 g; suma cukrów p.: 67.00 g; Sól: 5.76 g; Błonnik: 28.04 g;	Wart. en.: 2328.89 kcal; Białko: 97.23 g; Tłuszcz: 67.16 g; Kw. tł. nasyc. o.: 32.06 g; Cholesterol: 93.82 mg; Węglowodany: 351.55 g; suma cukrów p.: 104.50 g; Sól: 3.32 g; Błonnik: 36.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 19.01.2026 do dnia 01.02.2026 KUCHNIA

		Podstawowa D01	Łatwostrawna D02	Z ogr. łat. przys. węgl. D03	Łatwostrawna z ogr.tł. D05	Bogatobiałkowa D07	BEZMLECZNA	Dieta biegunkowa	WEGETARIAŃSKA
27.01.2026 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (**GLU, Lak, moĹ'le zawieraÄ‡: JAJ, ORZ, G, Ł,**) Chleb razowy 25 g (**GLU,**) Bułka kajzerka 1 szt (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Polędwica wieprzowa 50 g (**Sj,**) Jajo gotowane 50 g (**JAJ,**) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (**GLU, Lak, moĹ'le zawieraÄ‡: JAJ, ORZ, G, Ł,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ'le zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka kajzerka 1 szt (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Polędwica wieprzowa 50 g (**Sj,**) Jajo gotowane 50 g (**JAJ,**) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 25 g (**GLU,**) Bułka grahamka 1 szt (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Polędwica wieprzowa 50 g (**Sj,**) Jajo gotowane 50 g (**JAJ,**) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (**GLU, Lak, moĹ'le zawieraÄ‡: JAJ, ORZ, G, Ł,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ'le zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka kajzerka 1 szt (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Polędwica wieprzowa 50 g (**Sj,**) Pasta z białka jaja 50 g (**JAJ, Lak,**) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (**GLU, Lak, moĹ'le zawieraÄ‡: JAJ, ORZ, G, Ł,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ'le zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka kajzerka 1 szt (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Polędwica wieprzowa 75 g (**Sj,**) Jajo gotowane 100 g (**JAJ,**) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml (**GLU, S, moĹ'le zawieraÄ‡: JAJ, ORZ, G, Ł,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ'le zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka kajzerka 1 szt (**GLU,**) Mix do smarowania 10 g Polędwica wieprzowa 50 g (**Sj,**) Jajo gotowane 100 g (**JAJ,**) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka b/ml 300 ml (**GLU, S, moĹ'le zawieraÄ‡: JAJ, ORZ, G, Ł,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ'le zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka kajzerka 1 szt (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Polędwica wieprzowa 50 g (**Sj,**) Jajo gotowane na miękko 100 g (**JAJ,**) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Makaron zacierka na ml. 300 ml (**GLU, Lak, moĹ'le zawieraÄ‡: JAJ, ORZ, G, Ł,**) Chleb razowy 25 g (**GLU,**) Bułka kajzerka 1 szt (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Pasta z warzyw dozwolonych z zieleniną 100 g (**S,**) Jajo gotowane 50 g (**JAJ,**) Rzodkiew biała z zieleniną 100 g Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	2. śniadanie	Galaretka owocowa niskosłodzona 150 ml (**moĹ'le zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, O, Se, SO,**)		Kefir naturalny 150g 150 g (**Lak,**)	Galaretka owocowa niskosłodzona 150 ml (**moĹ'le zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, O, Se, SO,**)			jabłko pieczone 100 g	Kefir naturalny 150g 150 g (**Lak,**)
	Obiad	Zupa barszcz biały z kiełbasą 350 ml (**GLU, Sj, Lak, SO,**) Kasza gryczana 200 g (**GLU,**) sos pieczarkowy 200 g (**GLU, Lak,**) Surówka z białej kapusty 200 g (**GLU, JAJ, Lak, SO,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml (**GLU, S,**) Filet z kurczaka pieczony 100 g sos jarzynowy 50 g (**GLU, S,**) Ziemniaki z koperkiem 200 g Dynia pieczona 150 g (**GLU,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa barszcz biały z kiełbasą 350 ml (**GLU, Sj, Lak, SO,**) sos pieczarkowy 200 g (**GLU, Lak,**) Kasza gryczana 200 g (**GLU,**) Surówka z białej kapusty 200 g (**GLU, JAJ, Lak, SO,**) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml (**GLU, S,**) Filet z kurczaka pieczony 100 g sos jarzynowy 50 g (**GLU, S,**) Ziemniaki z koperkiem 200 g Dynia pieczona 150 g (**GLU,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml (**GLU, S,**) Filet z kurczaka pieczony 200 g sos jarzynowy 50 g (**GLU, S,**) Ziemniaki z koperkiem 200 g Dynia pieczona 150 g (**GLU,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml (**GLU, S,**) Filet z kurczaka pieczony 100 g sos jarzynowy 50 g (**GLU, S,**) Ziemniaki z koperkiem 200 g Dynia pieczona 150 g (**GLU,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa jarzynowa b/ml dieta 350 ml (**GLU, S,**) Filet z kurczaka pieczony 100 g sos jarzynowy 50 g (**GLU, S,**) Ziemniaki z koperkiem 200 g Dynia pieczona 150 g (**GLU,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350 ml (**GLU, S,**) Kasza gryczana 200 g (**GLU,**) sos pieczarkowy 200 g (**GLU, Lak,**) Surówka z białej kapusty 200 g (**GLU, JAJ, Lak, SO,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD			Kiwi 100 g					
	Kolacja	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ'le zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Chleb razowy 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 10 g Szynka drobiowa gotowana 50 g (**GLU, moĹ'le zawieraÄ‡: Sj,**) Pasta z makreli wędzonej z twarogiem 50 g (**GLU, JAJ, RYB, Lak, moĹ'le zawieraÄ‡: JAJ, Sj, Lak,**) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 1 szt (**Lak,**)	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ'le zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 10 g Szynka drobiowa gotowana 50 g (**GLU, moĹ'le zawieraÄ‡: Sj,**) Pasta z dorsza z serem i ziołami 50 g (**RYB, Lak,**) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 1 szt (**Lak,**)	Chleb razowy 100 g (**GLU,**) Mix do smarowania 10 g Szynka drobiowa gotowana 50 g (**GLU, moĹ'le zawieraÄ‡: Sj,**) Pasta z makreli wędzonej z twarogiem 50 g (**GLU, JAJ, RYB, Lak, moĹ'le zawieraÄ‡: JAJ, Sj, Lak,**) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 1 szt (**Lak,**)	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ'le zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 10 g Szynka drobiowa gotowana 50 g (**GLU, moĹ'le zawieraÄ‡: Sj,**) Pasta z dorsza z serem i ziołami 50 g (**RYB, Lak,**) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 1 szt (**Lak,**)	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ'le zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Chleb razowy 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 10 g Szynka drobiowa gotowana 100 g (**GLU, moĹ'le zawieraÄ‡: Sj,**) Pasta z dorsza z serem i ziołami 50 g (**RYB, Lak,**) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 1 szt (**Lak,**)	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ'le zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 10 g Szynka drobiowa gotowana 50 g (**GLU, moĹ'le zawieraÄ‡: Sj,**) Pasta z dorsza b/ml 50 g (**RYB,**) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt sojowy 125 g (**Sj,**)	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ'le zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 10 g Szynka drobiowa gotowana 100 g (**GLU, moĹ'le zawieraÄ‡: Sj,**) Pasta z dorsza b/ml 50 g (**RYB,**) Herbata czarna bez cukru 250 ml wafle ryżowe 20 g	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ'le zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 10 g Ser żółty wędzony 50 g (**Lak,**) Pasta z makreli wędzonej z twarogiem 50 g (**GLU, JAJ, RYB, Lak, moĹ'le zawieraÄ‡: JAJ, Sj, Lak,**) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 1 szt (**Lak,**)
	Posiłek nocny			Chleb razowy 25 g (**GLU,**) Szynka wieprzowa gotowana 25 g (**Sj, Lak,**)					
		Wart. en.: 2189.24 kcal; Białko: 100.31 g; Tłuszcz: 86.97 g; Kw. tł. nasyc. o.: 27.99 g; Cholesterol: 325.18 mg; Węglowodany: 266.22 g; suma cukrów p.: 39.21 g; Sól: 4.52 g; Błonnik: 31.67 g;	Wart. en.: 2085.76 kcal; Białko: 125.64 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tł. nasyc. o.: 19.52 g; Cholesterol: 377.11 mg; Węglowodany: 282.21 g; suma cukrów p.: 34.61 g; Sól: 5.24 g; Błonnik: 22.75 g;	Wart. en.: 2151.09 kcal; Białko: 94.71 g; Tłuszcz: 93.53 g; Kw. tł. nasyc. o.: 29.01 g; Cholesterol: 329.64 mg; Węglowodany: 261.15 g; suma cukrów p.: 27.15 g; Sól: 5.16 g; Błonnik: 42.52 g;	Wart. en.: 2146.85 kcal; Białko: 129.99 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasyc. o.: 22.06 g; Cholesterol: 557.59 mg; Węglowodany: 269.91 g; suma cukrów p.: 27.72 g; Sól: 5.43 g; Błonnik: 18.08 g;	Wart. en.: 2379.33 kcal; Białko: 175.14 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tł. nasyc. o.: 23.25 g; Cholesterol: 681.19 mg; Węglowodany: 269.06 g; suma cukrów p.: 28.26 g; Sól: 7.90 g; Błonnik: 21.87 g;	Wart. en.: 2075.74 kcal; Białko: 113.39 g; Tłuszcz: 63.36 g; Kw. tł. nasyc. o.: 15.06 g; Cholesterol: 528.34 mg; Węglowodany: 272.01 g; suma cukrów p.: 9.62 g; Sól: 5.17 g; Błonnik: 20.74 g;	Wart. en.: 2091.98 kcal; Białko: 120.57 g; Tłuszcz: 56.26 g; Kw. tł. nasyc. o.: 16.98 g; Cholesterol: 564.76 mg; Węglowodany: 288.42 g; suma cukrów p.: 32.36 g; Sól: 6.23 g; Błonnik: 27.73 g;	Wart. en.: 2395.23 kcal; Białko: 95.44 g; Tłuszcz: 98.83 g; Kw. tł. nasyc. o.: 32.07 g; Cholesterol: 277.48 mg; Węglowodany: 304.79 g; suma cukrów p.: 42.37 g; Sól: 3.63 g; Błonnik: 36.89 g;

		Podstawowa D01	Łatwostrawna D02	Z ogr. łat. przys. węgl. D03	Łatwostrawna z ogr.tł. D05	Bogatobiałkowa D07	BEZMLECZNA	Dieta biegunkowa	WEGETARIAŃSKA
28.01.2026 środa	Śniadanie	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (**Lak,**) Chleb razowy 25 g (**GLU,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Polędwica drobiowa got. 50 g (**GLU,**) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (**Se, moĹ‘e zawieraÄ‡: GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak,**) Ogórek kiszony 100 g (**G,**) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (**Lak,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Szynka drobiowa gotowana 50 g (**GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj,**) Ser biały, plaster 50 g (**Lak,**) Sałata lodowa z zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Szynka drobiowa gotowana 50 g (**GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj,**) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (**Se, moĹ‘e zawieraÄ‡: GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak,**) Ogórek kiszony 100 g (**G,**) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (**Lak,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Szynka drobiowa gotowana 50 g (**GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj,**) Ser biały, plaster 50 g (**Lak,**) Sałata lodowa z zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (**Lak,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Szynka drobiowa gotowana 50 g (**GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj,**) Ser biały, plaster 100 g (**Lak,**) Sałata lodowa z zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/mleka 300 ml (**S,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 10 g Szynka drobiowa gotowana 50 g (**GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj,**) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (**S,**) Sałata lodowa z zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/mleka 300 ml (**S,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Szynka drobiowa gotowana 50 g (**GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj,**) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 50 g (**S,**) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza kukurydziana na ml. 300 ml (**Lak,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Pasta z fasoli z ziarnami 50 g (**Se, moĹ‘e zawieraÄ‡: GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak,**) Ser biały, plaster 50 g (**Lak,**) Sałata lodowa z zieleniną 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	2. śniadanie	Jabłko 150 g	herbatniki 25 g (**GLU, Lak, moĹ‘e zawieraÄ‡: JAJ, ORZ,**)	Ser biały, plaster 50 g (**Lak,**)	herbatniki 25 g (**GLU, Lak, moĹ‘e zawieraÄ‡: JAJ, ORZ,**)		Jabłko 150 g	jabłko pieczone 100 g	herbatniki 25 g (**GLU, Lak, moĹ‘e zawieraÄ‡: JAJ, ORZ,**)
	Obiad	Zupa krem brokułowa 350 ml (**GLU, Lak, S,**) Schab pieczony w sosie własnym 100 g (**GLU,**) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z rzodkwi i marchewki 200 g (**Lak,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krem brokułowa 350 ml (**GLU, Lak, S,**) Ryż zapiekany z jabłkami 350 g (**moĹ‘e zawieraÄ‡: GLU, ORZ, Sj, Se,**) Jogurt naturalny 1 szt (**Lak,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krem brokułowa 350 ml (**GLU, Lak, S,**) Schab pieczony w sosie własnym 100 g (**GLU,**) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z rzodkwi i marchewki 200 g (**Lak,**) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa krem brokułowa b/ śmietany 350 ml (**GLU, S,**) Ryż zapiekany z jabłkami 350 g (**moĹ‘e zawieraÄ‡: GLU, ORZ, Sj, Se,**) Jogurt naturalny 1 szt (**Lak,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krem brokułowa b/ śmietany 350 ml (**GLU, S,**) Klopsiki wieprzowe, dieta 200 g (**GLU, JAJ, S,**) sos jarzynowy 50 g (**GLU, S,**) Ziemniaki z koperkiem 100 g Jarzynka gotowana 150 g (**GLU, S,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krem brokułowa b/ śmietany 350 ml (**GLU, S,**) Schab pieczony w sosie własnym 100 g (**GLU,**) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jarzynka gotowana 150 g (**GLU, S,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 ml (**S,**) Klopsiki wieprzowe, dieta 100 g (**GLU, JAJ, S,**) sos jarzynowy 50 g (**GLU, S,**) Ryż biały 200 g Jarzynka gotowana 150 g (**GLU, S,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ziemniaczana na wyw. warzywnym 350 ml (**S,**) Ryż zapiekany z jabłkami 350 g (**moĹ‘e zawieraÄ‡: GLU, ORZ, Sj, Se,**) Jogurt naturalny 1 szt (**Lak,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD			Jabłko 150 g					
	Kolacja	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Chleb razowy 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Pasta z szynką i serem żółtym 100 g (**GLU, JAJ, Sj, Lak,**) Papryka świeża paski 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (**Lak, moĹ‘e zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,**)	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Pasta z szynką i serem żółtym 100 g (**GLU, JAJ, Sj, Lak,**) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (**Lak, moĹ‘e zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,**)	Chleb razowy 100 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Pasta z szynką i serem żółtym 100 g (**GLU, JAJ, Sj, Lak,**) Papryka świeża paski 50 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g 150 g (**Lak,**)	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Schab pieczony 50 g Pasta z warzyw dozwolonych z zieleniną 50 g (**S,**) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (**Lak, moĹ‘e zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,**)	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Schab pieczony 50 g Pasta z szynką i serem żółtym 100 g (**GLU, JAJ, Sj, Lak,**) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (**Lak, moĹ‘e zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,**)	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Schab pieczony 100 g Pasta z warzyw dozwolonych z zieleniną 50 g (**S,**) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Schab pieczony 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb razowy 25 g (**GLU,**) Chleb pszenno-żytni 60 g (**GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Mix do smarowania 15 g Ser żółty 45 g (**Lak,**) Pasta z warzyw dozwolonych z zieleniną 100 g (**S,**) Papryka świeża paski 50 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (**Lak, moĹ‘e zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,**) Sałata liść 35 g
	Posiłek nocny			Chleb razowy 25 g (**GLU,**) Polędwica drobiowa got. 25 g (**GLU,**)					
		Wart. en.: 2310.23 kcal; Białko: 118.89 g; Tłuszcz: 73.74 g; Kw. tł. nasyc. o.: 28.11 g; Cholesterol: 211.45 mg; Węglowodany: 311.17 g; suma cukrów p.: 74.94 g; Sól: 6.20 g; Błonnik: 36.10 g;	Wart. en.: 2381.09 kcal; Białko: 93.34 g; Tłuszcz: 75.94 g; Kw. tł. nasyc. o.: 29.72 g; Cholesterol: 183.93 mg; Węglowodany: 338.31 g; suma cukrów p.: 94.96 g; Sól: 5.39 g; Błonnik: 16.11 g;	Wart. en.: 2318.72 kcal; Białko: 124.82 g; Tłuszcz: 80.24 g; Kw. tł. nasyc. o.: 26.78 g; Cholesterol: 221.04 mg; Węglowodany: 299.77 g; suma cukrów p.: 65.42 g; Sól: 6.92 g; Błonnik: 47.82 g;	Wart. en.: 2326.23 kcal; Białko: 95.69 g; Tłuszcz: 67.55 g; Kw. tł. nasyc. o.: 24.51 g; Cholesterol: 158.98 mg; Węglowodany: 341.86 g; suma cukrów p.: 94.95 g; Sól: 3.98 g; Błonnik: 17.57 g;	Wart. en.: 2797.82 kcal; Białko: 161.34 g; Tłuszcz: 112.77 g; Kw. tł. nasyc. o.: 34.49 g; Cholesterol: 375.51 mg; Węglowodany: 295.43 g; suma cukrów p.: 63.90 g; Sól: 7.05 g; Błonnik: 23.22 g;	Wart. en.: 2373.44 kcal; Białko: 137.51 g; Tłuszcz: 82.66 g; Kw. tł. nasyc. o.: 20.42 g; Cholesterol: 234.44 mg; Węglowodany: 284.84 g; suma cukrów p.: 34.29 g; Sól: 4.62 g; Błonnik: 30.60 g;	Wart. en.: 2306.31 kcal; Białko: 114.32 g; Tłuszcz: 79.40 g; Kw. tł. nasyc. o.: 22.00 g; Cholesterol: 235.44 mg; Węglowodany: 295.89 g; suma cukrów p.: 31.94 g; Sól: 5.72 g; Błonnik: 26.44 g;	Wart. en.: 2446.45 kcal; Białko: 83.17 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kw. tł. nasyc. o.: 30.31 g; Cholesterol: 72.93 mg; Węglowodany: 371.95 g; suma cukrów p.: 100.11 g; Sól: 3.23 g; Błonnik: 30.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 19.01.2026 do dnia 01.02.2026 KUCHNIA

		Podstawowa D01	Łatwostrawna D02	Z ogr. łat. przys. węgl. D03	Łatwostrawna z ogr.tł. D05	Bogatobiałkowa D07	BEZMLECZNA	Dieta biegunkowa	WEGETARIAŃSKA
29.01.2026 czwartek	Śniadanie	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (**Lak,**) Chleb razowy 25 g (**GLU,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Szynka wieprzowa gotowana 50 g (**Sj, Lak,**) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 50 g (**moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, ORZ, Sj, Se,**) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (**Lak,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Szynka wieprzowa gotowana 50 g (**Sj, Lak,**) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 50 g (**moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, ORZ, Sj, Se,**) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Szynka wieprzowa gotowana 50 g (**Sj, Lak,**) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 50 g (**moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, ORZ, Sj, Se,**) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (**Lak,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Szynka wieprzowa gotowana 100 g (**Sj, Lak,**) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 50 g (**S,**) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (**Lak,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Szynka wieprzowa gotowana 50 g (**Sj, Lak,**) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 50 g (**moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, ORZ, Sj, Se,**) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml (**S,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g (**Sj, Lak,**) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 50 g (**moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, ORZ, Sj, Se,**) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300 ml (**S,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Szynka wieprzowa gotowana 50 g (**Sj, Lak,**) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 50 g (**S,**) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza jaglana 300 ml (**Lak,**) Chleb razowy 25 g (**GLU,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Serek topiony (2 szt.) 35 g (**Lak,**) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 50 g (**moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, ORZ, Sj, Se,**) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	2. śniadanie	wafle ryżowe 20 g		Mandarynka 100 g	wafle ryżowe 20 g	skyr naturalny 1 szt (**Lak,**)	wafle ryżowe 20 g		
	Obiad	Zupa pejzanka 350 ml (**GLU, Lak, S,**) Naleśniki z serem (2szt.) 250 g (**GLU, JAJ, Lak, moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, ORZ, Sj, Lak, Se, SO,**) Jogurt naturalny 1 szt (**Lak,**) Mandarynka 100 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (**S,**) Pieczeń rzymska 100 g (**GLU, JAJ,**) Sos koperkowy 50 g (**GLU, Lak, S,**) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (**GLU,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa pejzanka 350 ml (**GLU, Lak, S,**) Pieczeń rzymska 100 g (**GLU, JAJ,**) Sos koperkowy 50 g (**GLU, Lak, S,**) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (**S,**) Pieczeń rzymska 100 g (**GLU, JAJ,**) Sos koperkowy 50 g (**GLU, Lak, S,**) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (**GLU,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (**S,**) Pieczeń rzymska 200 g (**GLU, JAJ,**) Sos koperkowy 50 g (**GLU, Lak, S,**) Ziemniaki z koperkiem 100 g Buraczki gotowane 150 g (**GLU,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka b/ml 350 ml (**S,**) Pieczeń rzymska 100 g (**GLU, JAJ,**) Sos koperkowy 50 g (**GLU, Lak, S,**) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g (**GLU,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (**S,**) Pieczeń rzymska 100 g (**GLU, JAJ,**) Sos koperkowy 50 g (**GLU, Lak, S,**) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (**GLU,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (**S,**) Naleśniki z serem (2szt.) 250 g (**GLU, JAJ, Lak, moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, ORZ, Sj, Lak, Se, SO,**) Jogurt naturalny 1 szt (**Lak,**) Mandarynka 100 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 1 szt (**Lak,**)					
	Kolacja	Bułka wrocławska 25 g (**GLU,**) Chleb pszenno-żytni 60 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Mix do smarowania 15 g Schab pieczony 50 g Sałatka z ogórka kiszonego, pomidora i cieciorki 150 g (**G,**) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml (**moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,**)	Bułka wrocławska 25 g (**GLU,**) Chleb pszenno-żytni 60 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Mix do smarowania 15 g Schab pieczony 50 g Pasta z pieczonej dyni z sezamem 50 g (**Se, moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak,**) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml (**moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,**)	Chleb razowy 100 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Schab pieczony 50 g Sałatka z ogórka kiszonego, pomidora i cieciorki 150 g (**G,**) Herbata czarna bez cukru ml Kisiel gotowany b/cukru 200 ml (**moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,**)	Bułka wrocławska 25 g (**GLU,**) Chleb pszenno-żytni 60 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Mix do smarowania 15 g Schab pieczony 50 g Pasta z pieczonej dyni 50 g Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml (**moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,**)	Bułka wrocławska 25 g (**GLU,**) Chleb pszenno-żytni 60 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Mix do smarowania 15 g Schab pieczony 100 g Pasta z pieczonej dyni z sezamem 50 g (**Se, moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak,**) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml (**moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,**)	Bułka wrocławska 25 g (**GLU,**) Chleb pszenno-żytni 60 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Mix do smarowania 15 g Schab pieczony 50 g Pasta z pieczonej dyni z sezamem 50 g (**Se, moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak,**) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Bułka wrocławska 25 g (**GLU,**) Chleb pszenno-żytni 60 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Mix do smarowania 15 g Schab pieczony 50 g Schab pieczony 50 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Bułka wrocławska 25 g (**GLU,**) Chleb pszenno-żytni 60 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Mix do smarowania 15 g Pasta z pieczonej dyni z sezamem 50 g (**Se, moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, JAJ, ORZ, Sj, Lak,**) Sałatka z ogórka kiszonego, pomidora i cieciorki 150 g (**G,**) Herbata czarna bez cukru 250 ml Kisiel gotowany niskosłodzony 200 ml (**moĹĽe zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,**)
	Posiłek nocny			Chleb razowy 25 g (**GLU,**) Polędwica drobiowa got. 25 g (**GLU,**)					
		Wart. en.: 2496.28 kcal; Białko: 107.36 g; Tłuszcz: 78.66 g; Kw. tł. nasyc. o.: 26.66 g; Cholesterol: 179.80 mg; Węglowodany: 352.98 g; suma cukrów p.: 105.47 g; Sól: 3.71 g; Błonnik: 22.68 g;	Wart. en.: 2543.72 kcal; Białko: 108.58 g; Tłuszcz: 81.24 g; Kw. tł. nasyc. o.: 25.24 g; Cholesterol: 180.29 mg; Węglowodany: 360.03 g; suma cukrów p.: 64.05 g; Sól: 4.53 g; Błonnik: 29.58 g;	Wart. en.: 2379.24 kcal; Białko: 108.74 g; Tłuszcz: 83.99 g; Kw. tł. nasyc. o.: 26.85 g; Cholesterol: 180.69 mg; Węglowodany: 328.27 g; suma cukrów p.: 40.76 g; Sól: 6.47 g; Błonnik: 43.83 g;	Wart. en.: 2552.45 kcal; Białko: 126.78 g; Tłuszcz: 84.46 g; Kw. tł. nasyc. o.: 30.52 g; Cholesterol: 221.07 mg; Węglowodany: 335.15 g; suma cukrów p.: 43.84 g; Sól: 6.54 g; Błonnik: 26.67 g;	Wart. en.: 2948.36 kcal; Białko: 179.23 g; Tłuszcz: 112.52 g; Kw. tł. nasyc. o.: 34.85 g; Cholesterol: 289.98 mg; Węglowodany: 319.06 g; suma cukrów p.: 43.83 g; Sól: 5.23 g; Błonnik: 27.14 g;	Wart. en.: 2444.50 kcal; Białko: 102.60 g; Tłuszcz: 75.50 g; Kw. tł. nasyc. o.: 20.80 g; Cholesterol: 177.32 mg; Węglowodany: 354.73 g; suma cukrów p.: 32.95 g; Sól: 6.26 g; Błonnik: 32.92 g;	Wart. en.: 2414.61 kcal; Białko: 111.99 g; Tłuszcz: 74.17 g; Kw. tł. nasyc. o.: 23.56 g; Cholesterol: 213.40 mg; Węglowodany: 338.72 g; suma cukrów p.: 17.88 g; Sól: 5.67 g; Błonnik: 26.53 g;	Wart. en.: 2615.49 kcal; Białko: 97.88 g; Tłuszcz: 92.60 g; Kw. tł. nasyc. o.: 32.87 g; Cholesterol: 109.00 mg; Węglowodany: 361.32 g; suma cukrów p.: 83.32 g; Sól: 2.63 g; Błonnik: 23.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 19.01.2026 do dnia 01.02.2026 KUCHNIA

		Podstawowa D01	Łatwostrawna D02	Z ogr. łat. przys. węgl. D03	Łatwostrawna z ogr.tł. D05	Bogatobiałkowa D07	BEZMLECZNA	Dieta biegunkowa	WEGETARIAŃSKA
30.01.2026 piątek	Śniadanie	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (***GLU, Lak, moĹ‚e zawieraÄ‡: ORZ, Se,***) Chleb pszenno-żytni 30 g (***GLU, moĹ‚e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Bułka pszenna 50 g (***GLU,***) Masło 82% 10 g (***Lak,***) Twaróg 75 g (***Lak,***) Dżem owocowy niskosłodzony (1szt.) 25 g Jabłko 150 g Herbata czarna bez cukru 250 ml		Chleb razowy 100 g (***GLU,***) Masło 82% 10 g (***Lak,***) Kiełbasa krakowska 50 g (***Sj,***) Twarożek z ogórkiem i koperkiem 50 g (***Lak,***) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (***GLU, Lak, moĹ‚e zawieraÄ‡: ORZ, Se,***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, moĹ‚e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Bułka wrocławska 25 g (***GLU,***) Masło 82% 10 g (***Lak,***) Twaróg 75 g (***Lak,***) Dżem owocowy niskosłodzony (1szt.) 25 g jabłko pieczone 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (***GLU, Lak, moĹ‚e zawieraÄ‡: ORZ, Se,***) Chleb razowy 50 g (***GLU,***) Bułka wrocławska 25 g (***GLU,***) Masło 82% 10 g (***Lak,***) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (***Sj,***) Twaróg 100 g (***Lak,***) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem b/mleka 300 ml (***Sj,***) Bułka wrocławska 25 g (***GLU,***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, moĹ‚e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Mix do smarowania 15 g Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (***Sj,***) Sałata liść 35 g Dżem owocowy niskosłodzony (1szt.) 50 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem b/mleka 300 ml (***Sj,***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, moĹ‚e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Bułka wrocławska 25 g (***GLU,***) Masło 82% 10 g (***Lak,***) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 100 g (***Sj,***) jabłko pieczone 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Płatki jęczmienne na ml. 300 ml (***GLU, Lak, moĹ‚e zawieraÄ‡: ORZ, Se,***) Chleb pszenno-żytni 30 g (***GLU, moĹ‚e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Bułka pszenna 50 g (***GLU,***) Masło 82% 10 g (***Lak,***) Twaróg 75 g (***Lak,***) Dżem owocowy niskosłodzony (1szt.) 25 g Jabłko 150 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	2. śniadanie	Rogalik maślany 1 szt (***GLU, JAJ, moĹ‚e zawieraÄ‡: Lak,***)		Jabłko 150 g	Rogalik maślany 1 szt (***GLU, JAJ, moĹ‚e zawieraÄ‡: Lak,***)	Jogurt naturalny 1 szt (***Lak,***)	Jabłko 150 g	Rogalik maślany 1 szt (***GLU, JAJ, moĹ‚e zawieraÄ‡: Lak,***)	
	Obiad	Zupa Barszcz ukraiński 350 ml (***GLU, Lak, S, SO, moĹ‚e zawieraÄ‡: S, G, SO,***) Filet z dorsza pieczony 100 g (***RYB,***) sos jarzynowy 50 g (***GLU, S,***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony niezabielany 350 ml (***GLU, S, moĹ‚e zawieraÄ‡: S, G, SO,***) Filet z dorsza pieczony 100 g (***RYB,***) sos jarzynowy 50 g (***GLU, S,***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos grecki 150 g (***GLU, S,***) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz ukraiński 350 ml (***GLU, Lak, S, SO, moĹ‚e zawieraÄ‡: S, G, SO,***) Filet z dorsza pieczony 100 g (***RYB,***) sos jarzynowy 50 g (***GLU, S,***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa Barszcz czerwony niezabielany 350 ml (***GLU, S, moĹ‚e zawieraÄ‡: S, G, SO,***) Filet z dorsza pieczony 100 g (***RYB,***) sos jarzynowy 50 g (***GLU, S,***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos grecki dieta 150 g (***GLU, S,***) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony niezabielany 350 ml (***GLU, S, moĹ‚e zawieraÄ‡: S, G, SO,***) Filet z dorsza pieczony 200 g (***RYB,***) sos jarzynowy 100 g (***GLU, S,***) Ziemniaki z koperkiem 100 g Sos grecki 150 g (***GLU, S,***) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony niezabielany 350 ml (***GLU, S, moĹ‚e zawieraÄ‡: S, G, SO,***) Filet z dorsza pieczony 100 g (***RYB,***) sos jarzynowy 50 g (***GLU, S,***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos grecki dieta 150 g (***GLU, S,***) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa krupnik jaglany 350 ml (***S,***) Filet z dorsza pieczony 100 g (***RYB,***) sos jarzynowy 50 g (***GLU, S,***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos grecki dieta 150 g (***GLU, S,***) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Barszcz czerwony niezabielany 350 ml (***GLU, S, moĹ‚e zawieraÄ‡: S, G, SO,***) Filet z dorsza pieczony 100 g (***RYB,***) sos jarzynowy 50 g (***GLU, S,***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszonej kapusty 200 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD			Marchew sur.plastry 50 g					
	Kolacja	Bułka wrocławska 25 g (***GLU,***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, moĹ‚e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Mix do smarowania 15 g Ser żółty 35 g (***Lak,***) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g (***GLU, JAJ, Lak, moĹ‚e zawieraÄ‡: JAJ, Sj, Lak,***) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (***Lak, moĹ‚e zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,***)	Bułka wrocławska 25 g (***GLU,***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, moĹ‚e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Mix do smarowania 15 g Ser żółty 35 g (***Lak,***) Jajo gotowane 50 g (***JAJ,***) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (***Lak, moĹ‚e zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,***)	Chleb razowy 100 g (***GLU,***) Mix do smarowania 15 g Ser żółty 35 g (***Lak,***) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g (***GLU, JAJ, Lak, moĹ‚e zawieraÄ‡: JAJ, Sj, Lak,***) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 1 szt (***Lak,***)	Bułka wrocławska 25 g (***GLU,***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, moĹ‚e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Mix do smarowania 15 g szynka wieprz. gotowana 50 g (***Sj, Lak,***) Pasta z białka jaja 50 g (***JAJ, Lak,***) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (***Lak, moĹ‚e zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,***)	Chleb pszenno-żytni 30 g (***GLU, moĹ‚e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Bułka pszenna 50 g (***GLU,***) Mix do smarowania 15 g Ser żółty 35 g (***Lak,***) Pasta z białka jaja 100 g (***JAJ, Lak,***) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (***Lak, moĹ‚e zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,***)	Chleb pszenno-żytni 30 g (***GLU, moĹ‚e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Bułka pszenna 50 g (***GLU,***) Mix do smarowania 15 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g (***Sj, Lak,***) Jajo gotowane 100 g (***JAJ,***) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Bułka wrocławska 25 g (***GLU,***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, moĹ‚e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Mix do smarowania 15 g szynka wieprz. gotowana 50 g (***Sj, Lak,***) Jajo gotowane na miękko 100 g (***JAJ,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Bułka pszenna 25 g (***GLU,***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, moĹ‚e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Mix do smarowania 15 g Ser żółty 35 g (***Lak,***) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g (***GLU, JAJ, Lak, moĹ‚e zawieraÄ‡: JAJ, Sj, Lak,***) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Budyń waniliowy na mleku niskosłodzony 200 ml (***Lak, moĹ‚e zawieraÄ‡: GLU, Sj, Lak, Se, SO,***)
	Posiłek nocny			Chleb razowy 25 g (***GLU,***) Szynka drobiowa gotowana 25 g (***GLU, moĹ‚e zawieraÄ‡: Sj,***)					
		Wart. en.: 2540.41 kcal; Białko: 113.12 g; Tłuszcz: 85.52 g; Kw. tł. nasyc. o.: 29.84 g; Cholesterol: 322.47 mg; Węglowodany: 345.82 g; suma cukrów p.: 76.26 g; Sól: 5.68 g; Błonnik: 31.87 g;	Wart. en.: 2381.51 kcal; Białko: 108.17 g; Tłuszcz: 73.30 g; Kw. tł. nasyc. o.: 27.50 g; Cholesterol: 310.07 mg; Węglowodany: 336.93 g; suma cukrów p.: 76.79 g; Sól: 5.11 g; Błonnik: 28.48 g;	Wart. en.: 2244.23 kcal; Białko: 111.32 g; Tłuszcz: 86.26 g; Kw. tł. nasyc. o.: 29.10 g; Cholesterol: 314.50 mg; Węglowodany: 279.40 g; suma cukrów p.: 42.20 g; Sól: 5.93 g; Błonnik: 46.42 g;	Wart. en.: 2376.51 kcal; Białko: 114.32 g; Tłuszcz: 69.10 g; Kw. tł. nasyc. o.: 23.53 g; Cholesterol: 514.47 mg; Węglowodany: 338.80 g; suma cukrów p.: 75.48 g; Sól: 6.24 g; Błonnik: 28.68 g;	Wart. en.: 2625.78 kcal; Białko: 169.19 g; Tłuszcz: 106.82 g; Kw. tł. nasyc. o.: 38.18 g; Cholesterol: 977.85 mg; Węglowodany: 260.76 g; suma cukrów p.: 56.98 g; Sól: 6.80 g; Błonnik: 27.14 g;	Wart. en.: 2273.44 kcal; Białko: 99.34 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kw. tł. nasyc. o.: 19.25 g; Cholesterol: 512.59 mg; Węglowodany: 321.49 g; suma cukrów p.: 53.28 g; Sól: 5.53 g; Błonnik: 30.10 g;	Wart. en.: 2351.88 kcal; Białko: 104.73 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasyc. o.: 20.19 g; Cholesterol: 516.59 mg; Węglowodany: 347.58 g; suma cukrów p.: 31.04 g; Sól: 5.61 g; Błonnik: 30.64 g;	Wart. en.: 2430.93 kcal; Białko: 107.73 g; Tłuszcz: 81.49 g; Kw. tł. nasyc. o.: 27.63 g; Cholesterol: 311.27 mg; Węglowodany: 330.80 g; suma cukrów p.: 73.12 g; Sól: 5.64 g; Błonnik: 27.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 19.01.2026 do dnia 01.02.2026 KUCHNIA

		Podstawowa D01	Łatwostrawna D02	Z ogr. łat. przys. węgl. D03	Łatwostrawna z ogr.tł. D05	Bogatobiałkowa D07	BEZMLECZNA	Dieta biegunkowa	WEGETARIAŃSKA
31.01.2026 sobota	Śniadanie	Zupa ml. ryżowa 300 ml (**Lak,**) Chleb razowy 25 g (**GLU,**) Chleb pszenno-żytni 60 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Szynka wieprzowa gotowana 50 g (**Sj, Lak,**) Serek fromage 50 g (**Lak,**) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (**Lak,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Szynka wieprzowa gotowana 50 g (**Sj, Lak,**) Serek fromage 50 g (**Lak,**) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Szynka wieprzowa gotowana 50 g (**Sj, Lak,**) Serek fromage 50 g (**Lak,**) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (**Lak,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Szynka wieprzowa gotowana 50 g (**Sj, Lak,**) Ser biały, plaster 50 g (**Lak,**) Pomidor bez skóry 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (**Lak,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Szynka wieprzowa gotowana 50 g (**Sj, Lak,**) Ser biały, plaster 100 g (**Lak,**) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa b/ml dieta 350 ml (**GLU, S,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g (**Sj, Lak,**) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 50 g (**S,**) Pomidor 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa b/ml dieta 350 ml (**GLU, S,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Masło 82% 10 g (**Lak,**) Szynka wieprzowa gotowana 50 g (**Sj, Lak,**) Pasta mięsna z warzywami i zieleniną 50 g (**S,**) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. ryżowa 300 ml (**Lak,**) Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Serek fromage 50 g (**Lak,**) Ser biały, plaster 50 g (**Lak,**) Pomidor 100 g Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	2. śniadanie	Banan 1 sztuka 150 g		Kiwi 100 g	Banan 1 sztuka 150 g				
	Obiad	Zupa szpinakowa zabielana 350 ml (**GLU, Lak, S,**) Makaron (200g) w sosie bolońskim z zieleniną (200g) 400 g (**GLU, S, moĹĽe zawieraÄ‡: JAJ,**) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (**Lak,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa zabielana 350 ml (**GLU, Lak, S,**) Makaron (200g) w sosie bolońskim z zieleniną (200g) 400 g (**GLU, S, moĹĽe zawieraÄ‡: JAJ,**) Mini marchew pieczona z masłem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa zabielana 350 ml (**GLU, Lak, S,**) Makaron razowy (200g) w sosie bolońskim z zieleniną (200g) 400 g (**GLU, JAJ, S,**) Surówka z marchewki i jabłka 200 g (**Lak,**) Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa szpinakowa niezabielana 350 ml (**GLU, S,**) Makaron (200g) w sosie bolońskim, dieta (200g) 400 g (**GLU, S, moĹĽe zawieraÄ‡: JAJ,**) Mini marchew pieczona z masłem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa zabielana 350 ml (**GLU, Lak, S,**) Kotlet mielony pieczony 200 g (**GLU, JAJ,**) Ziemniaki z koperkiem 100 g Mini marchew pieczona z masłem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa niezabielana 350 ml (**GLU, S,**) Makaron (200g) w sosie bolońskim, dieta (200g) 400 g (**GLU, S, moĹĽe zawieraÄ‡: JAJ,**) Mini marchew pieczona z masłem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ryżanka z masłem 350 ml (**S,**) Kotlet mielony pieczony 100 g (**GLU, JAJ,**) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (**GLU,**) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa szpinakowa niezabielana 350 ml (**GLU, S,**) Makaron w sosie pomidorowym z soczewicą, dieta 400 g (**GLU, JAJ, S, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, G,**) Mini marchew pieczona z masłem 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD			Fasolka szparagowa z masłem 75 g					
	Kolacja	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Pasztet pieczony drobiowy 100 g (**GLU, JAJ, S,**) Ogórek kiszony 50 g (**G,**) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (**Lak,**)		Chleb razowy 100 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Pasztet pieczony drobiowy 100 g (**GLU, JAJ, S,**) Ogórek kiszony 50 g (**G,**) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (**Lak,**)	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Schab pieczony 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 150 g (**Lak, S,**) Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (**Lak,**)	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Schab pieczony 75 g Ogórek kiszony 50 g (**G,**) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (**Lak,**)	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Pasztet pieczony drobiowy 100 g (**GLU, JAJ, S,**) Ogórek kiszony 50 g (**G,**) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Schab pieczony 100 g Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (**S,**) Herbata czarna bez cukru 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb pszenno-żytni 30 g (**GLU, moĹĽe zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,**) Bułka pszenna 50 g (**GLU,**) Mix do smarowania 15 g Ser żółty wędzony 50 g (**Lak,**) Sałatka jarzynowa - dieta 150 g (**Lak, S,**) Ogórek kiszony 50 g (**G,**) Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (**Lak,**)
	Posiłek nocny			Chleb razowy 25 g (**GLU,**) Polędwica drobiowa got. 25 g (**GLU,**)					
		Wart. en.: 2584.43 kcal; Białko: 129.23 g; Tłuszcz: 85.29 g; Kw. tł. nasyc. o.: 31.50 g; Cholesterol: 238.61 mg; Węglowodany: 337.82 g; suma cukrów p.: 79.57 g; Sól: 4.43 g; Błonnik: 28.95 g;	Wart. en.: 2462.68 kcal; Białko: 126.39 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasyc. o.: 32.35 g; Cholesterol: 238.46 mg; Węglowodany: 317.16 g; suma cukrów p.: 67.92 g; Sól: 3.93 g; Błonnik: 19.54 g;	Wart. en.: 2351.64 kcal; Białko: 131.07 g; Tłuszcz: 78.78 g; Kw. tł. nasyc. o.: 30.92 g; Cholesterol: 247.35 mg; Węglowodany: 304.57 g; suma cukrów p.: 35.07 g; Sól: 6.03 g; Błonnik: 42.17 g;	Wart. en.: 2295.29 kcal; Białko: 123.23 g; Tłuszcz: 65.94 g; Kw. tł. nasyc. o.: 26.96 g; Cholesterol: 160.83 mg; Węglowodany: 310.65 g; suma cukrów p.: 69.82 g; Sól: 4.50 g; Błonnik: 20.93 g;	Wart. en.: 2761.55 kcal; Białko: 159.75 g; Tłuszcz: 113.05 g; Kw. tł. nasyc. o.: 36.30 g; Cholesterol: 290.47 mg; Węglowodany: 286.03 g; suma cukrów p.: 66.15 g; Sól: 4.60 g; Błonnik: 17.21 g;	Wart. en.: 2155.90 kcal; Białko: 107.48 g; Tłuszcz: 65.90 g; Kw. tł. nasyc. o.: 19.43 g; Cholesterol: 226.90 mg; Węglowodany: 293.06 g; suma cukrów p.: 54.28 g; Sól: 4.04 g; Błonnik: 23.11 g;	Wart. en.: 2587.80 kcal; Białko: 121.47 g; Tłuszcz: 90.63 g; Kw. tł. nasyc. o.: 23.90 g; Cholesterol: 223.32 mg; Węglowodany: 338.31 g; suma cukrów p.: 61.10 g; Sól: 4.65 g; Błonnik: 31.67 g;	Wart. en.: 2496.89 kcal; Białko: 100.56 g; Tłuszcz: 77.82 g; Kw. tł. nasyc. o.: 30.81 g; Cholesterol: 145.24 mg; Węglowodany: 362.52 g; suma cukrów p.: 73.56 g; Sól: 3.46 g; Błonnik: 25.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 19.01.2026 do dnia 01.02.2026 KUCHNIA

		Podstawowa D01	Łatwostrawna D02	Z ogr. łat. przys. węgl. D03	Łatwostrawna z ogr.tł. D05	Bogatobiałkowa D07	BEZMLECZNA	Dieta biegunkowa	WEGETARIAŃSKA
01.02.2026 niedziela	Śniadanie	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (***GLU, Lak, moĹ‘e zawieraÄ‡: ORZ, Sj, G, Se,***) Chleb razowy 25 g (***GLU,***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Masło 82% 10 g (***Lak,***) Szynka wieprzowa gotowana 50 g (***Sj, Lak,***) Jajo gotowane 50 g (***JAJ,***) Papryka świeża paski 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (***GLU, Lak, moĹ‘e zawieraÄ‡: ORZ, Sj, G, Se,***) Chleb pszenno-żytni 30 g (***GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Bułka pszenna 50 g (***GLU,***) Masło 82% 10 g (***Lak,***) Szynka wieprzowa gotowana 50 g (***Sj, Lak,***) Jajo gotowane 50 g (***JAJ,***) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (***GLU,***) Masło 82% 10 g (***Lak,***) Szynka wieprzowa gotowana 50 g (***Sj, Lak,***) Jajo gotowane 50 g (***JAJ,***) Papryka świeża paski 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (***GLU, Lak, moĹ‘e zawieraÄ‡: ORZ, Sj, G, Se,***) Chleb pszenno-żytni 30 g (***GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Bułka pszenna 50 g (***GLU,***) Masło 82% 10 g (***Lak,***) Szynka wieprzowa gotowana 50 g (***Sj, Lak,***) Pasta z białka jaja 50 g (***JAJ, Lak,***) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (***GLU, Lak, moĹ‘e zawieraÄ‡: ORZ, Sj, G, Se,***) Chleb pszenno-żytni 30 g (***GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Bułka pszenna 50 g (***GLU,***) Masło 82% 10 g (***Lak,***) Szynka wieprzowa gotowana 50 g (***Sj, Lak,***) Jajo gotowane 100 g (***JAJ,***) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/mleka 300 ml (***S,***) Bułka wrocławska 25 g (***GLU,***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Mix do smarowania 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g (***Sj, Lak,***) Jajo gotowane 50 g (***JAJ,***) Sałata liść 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą b/mleka 300 ml (***S,***) Chleb pszenno-żytni 30 g (***GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Bułka pszenna 50 g (***GLU,***) Masło 82% 10 g (***Lak,***) Szynka wieprzowa gotowana 50 g (***Sj, Lak,***) Jajo gotowane na miękko (2szt.) 100 g (***JAJ,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ml. Kasza manna na ml. 300 ml (***GLU, Lak, moĹ‘e zawieraÄ‡: ORZ, Sj, G, Se,***) Chleb razowy 25 g (***GLU,***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Mix do smarowania 10 g Pasta jajeczna bez mleka 100 g (***GLU, JAJ, Lak,***) Papryka świeża paski 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
	2. śniadanie	Jabłko 150 g			jabłko pieczone 100 g	Jabłko 150 g		jabłko pieczone 100 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Zupa Rosół z makaronem z natką pietruszki 350 ml (***GLU, S, moĹ‘e zawieraÄ‡: JAJ,***) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Brokuł na parze 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml		Zupa Rosół z makaronem z natką pietruszki 350 ml (***GLU, S, moĹ‘e zawieraÄ‡: JAJ,***) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Brokuł na parze 150 g Kompot wieloowocowy b/cukru 250 ml	Zupa rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml (***GLU, S, moĹ‘e zawieraÄ‡: JAJ,***) Udko z kurczaka gotowane 150 g Sos koperkowy 50 g (***GLU, Lak, S,***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (***GLU,***) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa Rosół z makaronem z natką pietruszki 350 ml (***GLU, S, moĹ‘e zawieraÄ‡: JAJ,***) Udko z kurczaka gotowane 300 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Brokuł na parze 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml (***GLU, S, moĹ‘e zawieraÄ‡: JAJ,***) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Brokuł na parze 150 g Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa rosół z makaronem na wywarze warzywnym 350 ml (***GLU, S, moĹ‘e zawieraÄ‡: JAJ,***) Udko z kurczaka gotowane 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (***GLU,***) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml	Zupa ziemniaczana na wyw. warzywnym 350 ml (***S,***) Naleśniki z serem (2szt.) 250 g (***GLU, JAJ, Lak, moĹ‘e zawieraÄ‡: GLU, ORZ, Sj, Lak, Se, SO,***) Banan 1 sztuka 150 g Jogurt naturalny 1 szt (***Lak,***) Kompot wieloowocowy niskosłodzony 250 ml
	PD			Kapusta pekińska z marchewką i ziarnem 75 g (***moĹ‘e zawieraÄ‡: GLU, ORZ, Sj, Se,***)					
	Kolacja	Bułka wrocławska 25 g (***GLU,***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Mix do smarowania 10 g Kiełbasa krakowska 50 g (***Sj,***) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 50 g (***RYB, S,***) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (***Lak,***)	Chleb pszenno-żytni 30 g (***GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Bułka pszenna 50 g (***GLU,***) Mix do smarowania 10 g Kiełbasa krakowska 50 g (***Sj,***) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 50 g (***RYB, S,***) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (***Lak,***)	Chleb razowy 100 g (***GLU,***) Mix do smarowania 10 g Kiełbasa krakowska 50 g (***Sj,***) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 50 g (***RYB, S,***) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (***Lak,***)	Chleb pszenno-żytni 30 g (***GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Bułka pszenna 50 g (***GLU,***) Mix do smarowania 10 g Polędwica drobiowa got. 50 g (***GLU,***) Pasta z warzyw dozwolonych z ryżem 50 g (***S,***) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (***Lak,***)	Chleb pszenno-żytni 30 g (***GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Bułka pszenna 50 g (***GLU,***) Mix do smarowania 10 g Polędwica drobiowa got. 50 g (***GLU,***) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 50 g (***RYB, S,***) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (***Lak,***)	Bułka wrocławska 25 g (***GLU,***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Mix do smarowania 10 g Polędwica drobiowa got. 50 g (***GLU,***) Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 50 g (***RYB, S,***) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml wafle ryżowe 20 g	Chleb pszenno-żytni 30 g (***GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Bułka pszenna 50 g (***GLU,***) Mix do smarowania 10 g Polędwica drobiowa got. 100 g (***GLU,***) Pasta z warzyw dozwolonych z ryżem 50 g (***S,***) Herbata czarna bez cukru 250 ml wafle ryżowe 20 g	Bułka pszenna 50 g (***GLU,***) Chleb pszenno-żytni 30 g (***GLU, moĹ‘e zawieraÄ‡: Sj, Lak, Se,***) Mix do smarowania 10 g Pasta z tuńczyka z ryżem i warzywami, dieta 50 g (***RYB, S,***) Pasta z warzyw dozwolonych z ryżem 50 g (***S,***) Mix sałat z zieleniną, dieta 35 g Herbata czarna bez cukru 250 ml Serek homogen. natur. (1szt.) 150 g (***Lak,***)
	Posiłek nocny			Chleb razowy 25 g (***GLU,***) Polędwica drobiowa got. 25 g (***GLU,***)					
		Wart. en.: 2392.05 kcal; Białko: 125.79 g; Tłuszcz: 89.66 g; Kw. tł. nasyc. o.: 30.99 g; Cholesterol: 407.09 mg; Węglowodany: 284.05 g; suma cukrów p.: 48.47 g; Sól: 4.49 g; Błonnik: 27.52 g;	Wart. en.: 2361.75 kcal; Białko: 123.79 g; Tłuszcz: 91.09 g; Kw. tł. nasyc. o.: 31.46 g; Cholesterol: 406.84 mg; Węglowodany: 272.91 g; suma cukrów p.: 43.16 g; Sól: 4.27 g; Błonnik: 22.86 g;	Wart. en.: 2356.56 kcal; Białko: 123.11 g; Tłuszcz: 93.08 g; Kw. tł. nasyc. o.: 29.21 g; Cholesterol: 403.78 mg; Węglowodany: 278.50 g; suma cukrów p.: 43.01 g; Sól: 5.54 g; Błonnik: 44.29 g;	Wart. en.: 2462.21 kcal; Białko: 122.04 g; Tłuszcz: 92.52 g; Kw. tł. nasyc. o.: 31.65 g; Cholesterol: 606.00 mg; Węglowodany: 297.76 g; suma cukrów p.: 45.37 g; Sól: 5.79 g; Błonnik: 25.72 g;	Wart. en.: 2599.30 kcal; Białko: 153.42 g; Tłuszcz: 118.15 g; Kw. tł. nasyc. o.: 36.62 g; Cholesterol: 761.91 mg; Węglowodany: 240.40 g; suma cukrów p.: 42.78 g; Sól: 6.09 g; Błonnik: 20.30 g;	Wart. en.: 2164.71 kcal; Białko: 101.71 g; Tłuszcz: 70.06 g; Kw. tł. nasyc. o.: 17.22 g; Cholesterol: 404.37 mg; Węglowodany: 293.97 g; suma cukrów p.: 29.14 g; Sól: 5.69 g; Błonnik: 27.06 g;	Wart. en.: 2260.77 kcal; Białko: 110.84 g; Tłuszcz: 73.82 g; Kw. tł. nasyc. o.: 21.51 g; Cholesterol: 601.93 mg; Węglowodany: 300.03 g; suma cukrów p.: 33.05 g; Sól: 6.82 g; Błonnik: 26.74 g;	Wart. en.: 2626.78 kcal; Białko: 97.77 g; Tłuszcz: 86.37 g; Kw. tł. nasyc. o.: 26.78 g; Cholesterol: 471.30 mg; Węglowodany: 377.59 g; suma cukrów p.: 130.47 g; Sól: 3.70 g; Błonnik: 25.45 g;

WSS im.Stefana Kardynała Wyszyńskiego
Al.Kraśnicka 100, 20-718, Lublin

Oznaczenia alergenów:

GLU – Zboża zawierające gluten (pszenica, jęczmień, żyto, owies, orkisz, kamut),
SKO – Skorupiaki i pochodne,
JAJ – Jaja i pochodne,
RYB – Ryby i pochodne,
ORZ – Orzeszki ziemne, arachidowe,
Sj – Soja i pochodne,
Lak – Laktoza,
O – Orzechy i migdały,
S – Seler i pochodne,
G – Gorczyca i pochodne,
Se – Nasiona sezamu i pochodne,
SO – Siarka,
Ł – Łubin i pochodne,
M – Mięczaki i pochodne,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wart. en. – Wartość energetyczna[kcal],
Białko – Białko ogółem,
Tłuszcz – Tłuszcz,
Węglowodany – Węglowodany ogółem,
Kw. tł. nasyc. o. – Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Cholesterol – Cholesterol,
Błonnik – Błonnik pokarmowy,
suma cukrów p. – suma cukrów prostych,
Sól – Sól,