

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-19 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2026-02-19 czwartek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa z mlekiem 300 ml ( <b>GLU, MLE, GOR</b> ) Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa 20 g Szynka konserwowa 50g, ser topiony 25g 1 Por ( <b>GLU, MLE, GOR</b> ) Ogórek zielony 80 g	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	Selerowa 500 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Eskalopki opiekane z indyka w sosie własnym 120 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki 300 g Buraczki tarte 150 g Napój 300 g ( <b>S02</b> )	Kiwi 100 g	Herbata 400 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa 20 g Schab pieczony 70 g ( <b>SOJ, SEL, S02</b> ) Pomidor 80 g
2026-02-20 piątek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa z mlekiem 300 ml ( <b>GLU, MLE, GOR</b> ) Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa 20 g Jajko gotowane 1 szt/ ser biały 30 g 1 Por ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Ser topiony 25 g ( <b>MLE</b> )	Pomidorowa z ryżem 500 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR, S02</b> ) Ryba morszczuk z sosem greckim I 200 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, GOR</b> ) Ziemniaki 300 g Napój 300 g ( <b>S02</b> )	Mandarynka 1 szt	Herbata 400 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa 20 g Ser topiony pl. 4 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata 35 g
2026-02-21 sobota	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa z mlekiem 300 ml ( <b>GLU, MLE, GOR</b> ) Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa 20 g Pasta drobiowa 80 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 80 g	Krakersy 40 g ( <b>GLU</b> )	Marchwianka z wkladką 500 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Ryż na mleku z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g ( <b>MLE</b> ) Napój 300 g ( <b>S02</b> )	Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Herbata 400 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa 20 g Szynka z kotła 80 g ( <b>GLU, GOR</b> ) Pomidor 80 g

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-19 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-22 niedziela	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa z mlekiem 300 ml ( <b>GLU, MLE, GOR</b> ) Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa 20 g Kielbasa szynkowa drobiowa 70 g ( <b>GLU, GOR</b> ) Pomidor 80 g	Biszkopty b/cukru 40 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Rosół z makaronem 500 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, S02</b> ) Schab duszony w sosie własnym 90 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</b> ) Ziemniaki 300 g Surówka z cukinii, marchewki i jabłka 150 g ( <b>MLE</b> ) Napój owocowy 300 g ( <b>S02</b> )	Jabłko pieczone 1 szt	Herbata 400 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa 20 g Szynka z indyka 60 g ( <b>GLU, GOR</b> ) Ser biały 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g
2026-02-23 poniedziałek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa b/ml 150 ml ( <b>GLU, GOR</b> ) Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa 20 g Połędwica drobiowa 80 g ( <b>GLU, GOR</b> ) Papryka 80 g	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa 10 g Ser topiony 25 g ( <b>MLE</b> )	Ziemniaczana 500 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pulpet mięsny z sosem warzywnym 250 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, S02</b> ) Kasza jęczmienna 300 g ( <b>GLU</b> ) Napój owocowy 300 g ( <b>S02</b> )	Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Herbata 400 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa 20 g Kielbasa żywiecka 60g/ser topiony plastry 2 szt 1 Por ( <b>GLU, MLE, GOR</b> ) Pomidor 80 g
2026-02-24 wtorek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa z mlekiem 300 ml ( <b>GLU, MLE, GOR</b> ) Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa 20 g Twaróg 80g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa 10 g Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> )	Zupa z fasolki szparagowej 500 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Kielbasa biała z sosem koperkowym 150 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Ziemniaki 300 g Szpinak duszony 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Napój owocowy 300 g ( <b>S02</b> )	Jabłko pieczone 1 szt	Herbata 400 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa 20 g Serek granii 1szt/szynka gotowana 30 g 1 Por ( <b>MLE, GOR</b> ) Sałata 35 g

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-19 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-25 środa	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa z mlekiem 300 ml ( <b>GLU, MLE, GOR</b> ) Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa 20 g Połudwica drobiowa 50g, ser top 25 g, 1 Por ( <b>GLU, MLE, GOR</b> ) Pomidor 80 g	Biszkopty b/cukru 40 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Koperkowa z ziemniakami 500 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron z serem i sosem truskawkowym 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej s 120 g Napój 300 g ( <b>S02</b> )	Jabłko 1 szt	Herbata 400 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa 20 g Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata 35 g
2026-02-26 czwartek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa z mlekiem 300 ml ( <b>GLU, MLE, GOR</b> ) Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa 20 g Ser fromage 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa 10 g Szynka konserwowa 30 g ( <b>GLU, GOR</b> )	Owocowa z makaronem 500 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ) Filet gotowany w sosie cytrynowym 120 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ryż 300 g Surówka z selera i ananasa 150 g ( <b>MLE</b> ) Napój owocowy 300 g ( <b>S02</b> )	Jabłko 1 szt	Herbata 400 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa 20 g Kielbasa szynkowa wieprzowa 80 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ) Papryka 80 g
2026-02-27 piątek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa z mlekiem 300 ml ( <b>GLU, MLE, GOR</b> ) Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa 20 g Szynka gotowana 70 g ( <b>GOR</b> ) Pomidor 80 g	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Ser biały 30 g ( <b>MLE</b> )	Brokułowa 500 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ryba gotowana w sosie koperkowym 120 g ( <b>GLU, RYB</b> ) Ziemniaki 300 g Sałata z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Napój 300 g ( <b>S02</b> )	Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Herbata 400 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa 20 g Twaróg z zieleńką 100 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 35 g

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-19 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-28 sobota	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa z mlekiem 300 ml ( <b>GLU, MLE, GOR</b> ) Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa 20 g Szyńka z indyka 80 g ( <b>GLU, GOR</b> ) Pomidor 80 g	Krakersy 40 g ( <b>GLU</b> )	Zupa z zielonego groszku z parówką 500 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Kaszka manna na mleku z sosem truskawkowym 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bukiet warzyw 120 g Napój 300 g ( <b>S02</b> )	Budyń b/c 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Herbata 400 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna śniadaniowa 20 g Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata 35 g
-------------------	---	--	------------------------------	---	---	---