

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>,

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-02-25 KUCHNIA BYTOM

		Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-16 poniedziałek	Podstawowa Ch	Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 60 g Bułka pszenna 50 g (GLU) Margaryna 20 g Galaretką drobiowa 60 g Twarożek 70 g (BIA) Ogórek kiszony 60 g Sałata 20 g		Grochówka 300 ml (GLU, SEL, SOJ) Makaron z sosem bolońskim (w tym 200g makaronu, 150g sosu mięsnego z mięsa wieprzowego) 350 g (GLU, JAJ) Brokuły gotowane 150 g Kompot 250 ml		Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 30 g Bułka pszenna 50 g (GLU) chleb graham 30 g (GLU) Margaryna 20 g Pasta mięsno-warzywna 70 g (SEL) Pomidor 60 g Sałata 20 g Jogurt owocowy 100 g	Sucharki 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,6 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 57,4 Kw. tł. nasycone [g]: 15,10 Węglowodny przyswajalne [g] 284,3 W tym cukry [g]: 109,04 Sód [mg] 1 387,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,1
	Łatwostrawna Ch	Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 60 g Bułka pszenna 50 g (GLU) Margaryna 20 g Galaretką drobiowa 60 g Twarożek 70 g (BIA) Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (BIA, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym (w tym 200g makaronu, 150g sosu mięsnego z mięsem wieprzowym) 350 g (GLU, JAJ, SEL) Brokuły gotowane 150 g Kompot 250 ml		Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 30 g chleb graham 30 g (GLU) Bułka pszenna 50 g (GLU) Margaryna 20 g Pasta mięsno-warzywna 70 g (SEL) Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g Jogurt owocowy 100 g	Sucharki 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 851 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 34,1 Kw. tł. nasycone [g]: 14,5 Węglowodny przyswajalne [g] 282,9 W tym cukry [g]: 111,2 Sód [mg] 1 583,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,0
	Z ogr. łatw. węgl. Ch	Herbata bez cukru 250 ml Chleb pszenno-żytni 60 g Bułka grahamka 50 g (GLU) Margaryna 20 g Galaretką drobiowa 60 g Twarożek 70 g (BIA) Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g	chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 10 g Szynka gotowana 20 g	Zupa ziemniaczana 300 ml (BIA, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym (w tym 200g makaronu razowego, 150g sosu mięsnego z mięsem wieprzowym) 350 g (GLU, JAJ, SEL) Brokuły gotowane 150 g Kompot bez cukru 250 ml	Gruszka 120 g	Herbata bez cukru 250 ml chleb graham 60 g (GLU) Bułka grahamka 50 g (GLU) Margaryna 20 g Pasta mięsno-warzywna 70 g (SEL) Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Mandarynka 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 870,2 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 38,7 Kw. tł. nasycone [g]: 15,3 Węglowodny przyswajalne [g] 264,6 W tym cukry [g]: 45,66 Sód [mg] 1 938,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,1
	Bogatobiałkowa/bogatokaloryczna	Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 120 g Bułka pszenna 50 g (GLU) Masło 30 g Galaretką drobiowa 60 g Twarożek 70 g (BIA) Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g	Chleb mieszany 40 g Masło 10 g Szynka gotowana 20 g	Zupa ziemniaczana 300 ml (BIA, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym (w tym 200g makaronu, 180g sosu mięsnego z mięsem wieprzowym) 380 g (GLU, JAJ, SEL) Brokuły gotowane 150 g Kompot 250 ml	Gruszka 120 g	Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 80 g chleb graham 30 g (GLU) Bułka pszenna 50 g (GLU) Masło 30 g Pasta mięsno-warzywna 70 g (SEL) Szynka drobiowa 20 g (SOJ) Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g Jogurt owocowy 100 g (BIA)	Sucharki 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 527,8 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 56 Kw. tł. nasycone [g]: 20,1 Węglowodny przyswajalne [g] 378,3 W tym cukry [g]: 105,6 Sód [mg] 2 536,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,2

<nazwa_jednostki> <ulica>, <kod>,

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-02-25 KUCHNIA BYTOM

2026-02-17 wtorek	Podstawowa Ch	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60 g Bułka pszenna 50 g (GLU) Margaryna 20 g Serek kanapkowy 60 g (BIA, GLU) Szynka drobiowa 50 g (SOJ) Papryka konserw. 60 g (GOR)		Zupa jarzynowa z ryżem 300 ml (BIA, GLU, SEL) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Kompot 250 ml		Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 30 g chleb graham 30 g (GLU) Bułka pszenna 50 g (GLU) Margaryna 20 g Polędwica sopocka 50 g Ogórek zielony 60 g Sałata 20 g Kefir 150 g (BIA)	Drożdżówka 60 g (BIA, GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 310,8 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 74,1 Kw. tł. nasycone [g]: 16,7 Węglowodny przyswajalne [g] 303,2 W tym cukry [g]: 78,8 Sód [mg] 2 672,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,3
	Łatwostrawna Ch	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60 g Bułka pszenna 50 g (GLU) Margaryna 20 g Serek kanapkowy 60 g (BIA, GLU) Szynka drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g		Zupa jarzynowa z ryżem 300 ml (BIA, GLU, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 80 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot 250 ml		Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 30 g chleb graham 30 g (GLU) Bułka pszenna 50 g (GLU) Margaryna 20 g Polędwica sopocka 50 g Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g Kefir 150 g (BIA)	Drożdżówka 60 g (BIA, GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 010,5 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 53,7 Kw. tł. nasycone [g]: 14,3 Węglowodny przyswajalne [g] 288,1 W tym cukry [g]: 71,2 Sód [mg] 2 638,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,2
	Z ogr. łatw. węgl. Ch	Kawa zboż. z mlekiem bez cukru 250 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60 g Bułka grahamka 50 g (GLU) Margaryna 20 g Serek kanapkowy 60 g (BIA, GLU) Szynka drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g	chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 10 g Szynka wieprzowa 20 g	Zupa jarzynowa z ryżem 300 ml (BIA, GLU, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 80 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Kompot bez cukru 250 ml	Pomarańcza 240 g	Herbata bez cukru 250 ml chleb graham 60 g (GLU) Bułka grahamka 50 g (GLU) Margaryna 20 g Polędwica sopocka 50 g Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g Kefir 150 g (BIA)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 940,1 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 59 Kw. tł. nasycone [g]: 16,7 Węglowodny przyswajalne [g] 248,5 W tym cukry [g]: 25,6 Sód [mg] 2 947 Błonnik pokarmowy [g] 34
	Bogatobiałkowa/bogatokaloryczna	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120 g Bułka pszenna 50 g (GLU) Masło 30 g Serek kanapkowy 60 g (BIA, GLU) Szynka drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g	Chleb pszenno-żytni 40 g Masło 10 g Szynka wieprzowa 20 g	Zupa jarzynowa z ryżem 300 ml (BIA, GLU, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot 250 ml	Pomarańcza 240 g	Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 80 g chleb graham 30 g (GLU) Bułka pszenna 50 g (GLU) Masło 30 g Polędwica sopocka 70 g Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g Kefir 150 g (BIA)	Drożdżówka 60 g (BIA, GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 716,8 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 77,8 Kw. tł. nasycone [g]: 19,2 Węglowodny przyswajalne [g] 385,1 W tym cukry [g]: 77,8 Sód [mg] 3 656,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,6

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>,

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-02-25 KUCHNIA BYTOM

2026-02-18 środa	Podstawowa Ch	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60 g Bułka pszenna 50 g (GLU) Margaryna 20 g Ser żółty 60 g (BIA) Dżem 50g Ogórek konserw. 60 g (GOR) Sałata 20 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Kopytka 300 g (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy na ciepło 100 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot 250 ml		Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 30 g chleb graham 30 g (GLU) Bułka pszenna 50 g (GLU) Margaryna 20 g Pasta z ryby gotowanej 70 g (RYB) Papryka konserw. 60g (GOR) Sałata 20 g	Herbatniki 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 009,1 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 73,9 Kw. tł. nasycone [g]: 17,6 Węglowodny przyswajalne [g] 238,7 W tym cukry [g]: 64,5 Sód [mg] 2 710,2 Błonnik pokarmowy [g] 14,6
	Łatwostrawna Ch	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60 g Bułka pszenna 50 g (GLU) Margaryna 20 g Serek homogenizowany 70 g (BIA) Dżem 50g Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Kopytka 300 g (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy na ciepło 100 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot 250 ml		Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 30 g Bułka pszenna 50 g (GLU) chleb graham 30 g (GLU) Margaryna 20 g Pasta z ryby gotowanej 70 g (RYB) Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g Jogurt owocowy 100 g	Herbatniki 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 941,7 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 60,2 Kw. tł. nasycone [g]: 16,9 Węglowodny przyswajalne [g] 256,2 W tym cukry [g]: 63,2 Sód [mg] 2 203,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,2
	Z ogr. łatw. węgl. Ch	Kawa zboż. z mlekiem bez cukru 250 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60 g Bułka grahamka 50 g (GLU) Margaryna 20 g Ser żółty 60 g (BIA) Pasta warzywna 70g (SEL) Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g	chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 10 g Twarożek 30g (BIA)	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Kopytka 300 g (GLU, JAJ, BIA) Sos pieczarkowy 100 g (BIA) Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot 250 ml	Gruszka 120 g	Herbata bez cukru 250 ml chleb graham 60 g (GLU) Bułka grahamka 50 g (GLU) Margaryna 20 g Pasta z ryby gotowanej 70 g (RYB) Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	wafle ryżowe z ryżu brązowego 30 g (BIA, GLU, JAJ, ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 926,7 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 72,3 Kw. tł. nasycone [g]: 14,3 Węglowodny przyswajalne [g] 209,9 W tym cukry [g]: 33,2 Sód [mg] 3 016 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	Bogatobiałkowa/bogatokaloryczna	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120 g Bułka pszenna 50 g (GLU) Masło 30 g Serek homogenizowany 70 g (BIA) Dżem 50g Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g	Chleb pszenno-żytni 40 g Masło 10 g Twarożek 30g (BIA)	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Kopytka 350g (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy na ciepło 100 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot 250 ml	Gruszka 120 g	Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 80 g chleb graham 30 g (GLU) Bułka pszenna 50 g (GLU) Masło 30 g Pasta z ryby gotowanej 70 g (RYB) Szynka drobiowa 20 g (SOJ) Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g Jogurt owocowy 100 g (BIA)	Herbatniki 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 576,2 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 81,7 Kw. tł. nasycone [g]: 18,9 Węglowodny przyswajalne [g] 344,9 W tym cukry [g]: 67,5 Sód [mg] 3 153 Błonnik pokarmowy [g] 22,2

2026-02-19 czwartek	Podstawowa Ch	Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 60 g Bułka pszenna 50 g (GLU) Margaryna 20 g Pasta z wędliny 70 g (SOJ) Ser żółty 60 g (BIA) Ogórek konserw 60 g (GOR) Sałata 20 g		Zupa fasolowa 300 ml (GLU, SEL) Gulasz drobiowy 150 g (BIA, GLU) Ziemniaki 200 Bukiet jarzyn gotowanych 150 g Kompot 250 ml		Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 30 g chleb graham 30 g (GLU) Bułka pszenna 50 g (GLU) Margaryna 20 g Szynka drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor 60 g Sałata 20 g Kefir 150 g (BIA)	Sok jabłkowy 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 790,6 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 56,6 Kw. tł. nasycone [g]: 17,1 Węglowodny przyswajalne [g] 226,4 W tym cukry [g]: 88,1 Sód [mg] 2 880,8 Błonnik pokarmowy [g] 19
	Łatwostrawna Ch	Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 60 g Bułka pszenna 50 g (GLU) Margaryna 20 g Polędwica sopocka 50 g Serek kanapkowy 70 g (BIA, GLU) Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g		Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, SEL) Gulasz drobiowy 150 g (BIA, GLU) Ziemniaki 200 Bukiet jarzyn gotowanych 150 g Kompot 250 ml		Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 30 g Bułka pszenna 50 g (GLU) chleb graham 30 g (GLU) Margaryna 20 g Szynka drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20 g Kefir 150 g (BIA)	Sok jabłkowy 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 764,3 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 49 Kw. tł. nasycone [g]: 16,1 Węglowodny przyswajalne [g] 232 W tym cukry [g]: 82,3 Sód [mg] 2 493,2 Błonnik pokarmowy [g] 10,2
	Z ogr. łatw. węgl. Ch	Herbata bez cukru 250 ml Chleb pszenno-żytni 60 g Bułka grahamka 50 g (GLU) Margaryna 20 g Polędwica sopocka 50 g Serek kanapkowy 70 g (BIA, GLU) Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g	chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 10 g Ser żółty 20 g (BIA)	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, SEL) Gulasz drobiowy 150 g (BIA, GLU) Ryz brązowy 200 g Bukiet jarzyn gotowanych 150 g Kompot bez cukru 250 ml	Jabłko 120 g	Herbata bez cukru 250 ml chleb graham 60 g (GLU) Bułka grahamka 50 g (GLU) Margaryna 20 g Szynka drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g Kefir 150 g (BIA)	Sok pomidorowy 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 990,4 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 59 Kw. tł. nasycone [g]: 15,89 Węglowodny przyswajalne [g] 244,6 W tym cukry [g]: 43,3 Sód [mg] 3 047,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	Bogatobiałkowa/bogatokaloryczna	Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 120 g Bułka pszenna 50 g (GLU) Masło 30 g Polędwica sopocka 50 g Serek kanapkowy 70 g (BIA, GLU) Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g	Chleb pszenno-żytni 40 g Masło 10 g Ser żółty 20 g (BIA)	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, SEL) Gulasz drobiowy 180 g (BIA, GLU) Ziemniaki 200 Bukiet jarzyn gotowanych 150 g Kompot 250 ml	Banan 120 g	Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 80 g chleb graham 30 g (GLU) Bułka pszenna 50 g (GLU) Masło 30 g Szynka drobiowa 70 g (SOJ) Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g Kefir 150 g (BIA)	Sok jabłkowy 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 506,4 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 76,2 Kw. tł. nasycone [g]:20,2 Węglowodny przyswajalne [g] 328,7 W tym cukry [g]: 85,4 Sód [mg] 3 488,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,7

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>,

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-02-25 KUCHNIA BYTOM

2026-02-20 piątek	Podstawowa Ch	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60 g Bułka pszenna 50 g (GLU) Margaryna 20 g Szynka gotowana 50 g Dżem 50 g Ogórek zielony 60 g Sałata 20 g		Barszcz czerwony z lanymi kluseczkami 300 ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Ryba panierowana 100 g (GLU, RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 150 g Kompot 250 ml		Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 30 g chleb graham 30 g (GLU) Bułka pszenna 50 g (GLU) Margaryna 20 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Ogórek kiszony 60g Sałata 20 g Jogurt owocowy 100 g	Herbatniki 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 962,5 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 56,3 Kw. tł. nasycone [g]: 16,7 Węglowodny przyswajalne [g] 275 W tym cukry [g]: 60,5 Sód [mg] 2 238,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,5
	Łatwostrawna Ch	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60 g Bułka pszenna 50 g (GLU) Margaryna 20 g Szynka gotowana 50 g Dżem 50 g Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g		Barszcz czerwony z lanymi kluseczkami 300 ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Ryba gotowana 100 g (RYB) Sos jarzynowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot 250 ml		Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 30 g chleb graham 30 g (GLU) Bułka pszenna 50 g (GLU) Margaryna 20 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g Jogurt owocowy 100 g	Herbatniki 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 995,8 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 52,5 Kw. tł. nasycone [g]: 14,3 Węglowodny przyswajalne [g] 282,2 W tym cukry [g]: 64,5 Sód [mg] 2 199,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,2
	Z ogr. łatw. węgl. Ch	Kawa zboż. z mlekiem bez cukru 250 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60 g Bułka grahamka 50 g (GLU) Margaryna 20 g Szynka gotowana 50 g Twarożek 70 g (BIA) Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g	chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 10 g Polędwica sopocka 20 g	Barszcz czerwony z lanymi kluseczkami 300 ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Ryba gotowana 100 g (RYB) Sos jarzynowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 150 g Kompot bez cukru 250 ml	Mandarynka 80 g	Herbata bez cukru 250 ml chleb graham 60 g (GLU) Bułka grahamka 50 g (GLU) Margaryna 20 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Kefir 150 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 886,9 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 59,4 Kw. tł. nasycone [g]: 16,8 Węglowodny przyswajalne [g] 220,1 W tym cukry [g]: 35,4 Sód [mg] 2 379,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,2
	Bogatobiałkowa/bogatokaloryczna	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120 g Bułka pszenna 50 g (GLU) Masło 30 g Szynka gotowana 50 g Twarożek 70 g (BIA) Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g	Chleb pszenno-żytni 40 g Masło 10 g Polędwica sopocka 20 g	Barszcz czerwony z lanymi kluseczkami 300 ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Ryba gotowana 130 g (RYB) Sos jarzynowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot 250 ml	Mandarynka 80 g	Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 80 g chleb graham 30 g (GLU) Bułka pszenna 50 g (GLU) Masło 30 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Polędwica sopocka 20 g Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g Jogurt owocowy 100 g (BIA)	Herbatniki 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 623,1 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 78 Kw. tł. nasycone [g]: 22,1 Węglowodny przyswajalne [g] 344,1 W tym cukry [g]: 67,5 Sód [mg] 3 141,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,8

<nazwa_jednostki> <ulica>, <kod>,

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-02-25 KUCHNIA BYTOM

2026-02-21 sobota	Podstawowa Ch	Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 60 g Bułka pszenna 50 g (GLU) Margaryna 20 g Pasztecik drobiowy jednoporcjowy 50 g (GLU, JAJ) Serek kanapkowy 70 g (BIA, GLU) Ogórek konserw. 60g (GOR) Sałata 20 g		Zupa szpinakowa z makaronem 300 ml (BIA, GLU, SEL) Kaszotto z warzywami i mięsem (w tym 200g kaszy jęczmiennej, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) 350 g (GLU) Brokuły gotowane 150 g Kompot 250 ml Sos pomidorowy 100 g (GLU)		Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 30 g Bułka pszenna 50 g (GLU) Margaryna 20 g Szyńka gotowana 50 g Papryka konserw. 60g (GOR) Sałata 20 g Kefir 150 g (BIA)	mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 938 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 51,4 Kw. tł. nasycone [g]: 17,6 Węglowodny przyswajalne [g] 260,8 W tym cukry [g]: 61,2 Sód [mg] 2 416,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
	Łatwostrawna Ch	Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 60 g Bułka pszenna 50 g (GLU) Margaryna 20 g Szyńka drobiowa 50 g (SOJ) Serek kanapkowy 70 g (BIA, GLU) Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g		Zupa szpinakowa z makaronem 300 ml (BIA, GLU, SEL) Kaszotto z warzywami i mięsem (w tym 200g kaszy jęczmiennej, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) 350 g (GLU) Sos pomidorowy 100 g (GLU) Brokuły gotowane 150 g Kompot 250 ml		Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 30 g chleb graham 30 g (GLU) Bułka pszenna 50 g (GLU) Margaryna 20 g Szyńka gotowana 50 g Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g Kefir 150 g (BIA)	mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 900,3 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 43,7 Kw. tł. nasycone [g]: 16,2 Węglowodny przyswajalne [g] 262,3 W tym cukry [g]: 63,4 Sód [mg] 2 520,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	Z ogr. łatw. wegl. Ch	Herbata bez cukru 250 ml Chleb pszenno-żytni 60 g Bułka grahamka 50 g (GLU) Margaryna 20 g Pasztecik drobiowy jednoporcjowy 50 g (GLU, JAJ) Serek kanapkowy 70 g (BIA, GLU) Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g	chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 10 g Szyńka wieprzowa 20 g	Zupa szpinakowa z makaronem 300 ml (BIA, GLU, SEL) Kaszotto z warzywami i mięsem (w tym 200g kaszy jęczmiennej, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) 350 g (GLU) Sos pomidorowy 100 g (GLU) Brokuły gotowane 150 g Kompot bez cukru 250 ml	Jabłko 120 g	Herbata bez cukru 250 ml chleb graham 60 g (GLU) Bułka grahamka 50 g (GLU) Margaryna 20 g Szyńka gotowana 50 g Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g Kefir 150 g (BIA)	Mus owocowy b/c 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 025,9 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 58,6 Kw. tł. nasycone [g]: 18,2 Węglowodny przyswajalne [g] 252,7 W tym cukry [g]: 33,4 Sód [mg] 2 906 Błonnik pokarmowy [g] 39,1
	Bogatobiałkowa/bogatokaloryczna	Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 120 g Bułka pszenna 50 g (GLU) Masło 30 g Szyńka drobiowa 50 g (SOJ) Serek kanapkowy 70 g (BIA, GLU) Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g	Chleb pszenno-żytni 40 g Masło 10 g Szyńka wieprzowa 20 g Chleb pszenno-żytni 80 g	Zupa szpinakowa z makaronem 300 ml (BIA, GLU, SEL) Kaszotto z warzywami i mięsem (w tym 200g kaszy jęczmiennej, 180g mięsa wieprzowego i warzyw) 380 g (GLU) Sos pomidorowy 100 g (GLU) Brokuły gotowane 150 g Kompot 250 ml	Jabłko 120 g	Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 80 g Bułka pszenna 50 g (GLU) Masło 30 g Szyńka gotowana 70 g Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g Kefir 150 g (BIA)	mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 767 Białko ogółem [g] 126,5 Tłuszcz [g] 68,9 Kw. tł. nasycone [g]: 21,1 Węglowodny przyswajalne [g] 392,3 W tym cukry [g]: 61,7 Sód [mg] 3 839,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,4

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>,

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-02-25 KUCHNIA BYTOM

2026-02-22 niedziela	Podstawowa Ch	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60 g Bułka pszenna 50 g (GLU) Margaryna 20 g Pasta z ryby gotowanej (bez twarogu) 70 g (RYB) Połędwica sopocka 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 20 g Kefir 150 g (BIA)		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany 80 g Sos pietruszkowy 100 g (GLU) Puree ziemniaczane 200 g (BIA) Buraczki gotowane 150 g Kompot 250 ml		Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 30 g chleb graham 30 g (GLU) Bułka pszenna 50 g (GLU) Margaryna 20 g Ser żółty 60 g (BIA) Ogórek zielony 60g Sałata 20 g	Wafle kukurydziane 30 g (BIA, GLU, JAJ, ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,9 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 61,6 Kw. tł. nasycone [g]: 17,1 Węglowodny przyswajalne [g] 253,4 W tym cukry [g]: 67,8 Sód [mg] 3 040 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	Łatwostrawna Ch	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60 g Bułka pszenna 50 g (GLU) Margaryna 20 g Pasta z ryby gotowanej (bez twarogu) 70 g (RYB) Połędwica sopocka 50 g Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g Kefir 150 g (BIA)		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany 80 g Sos pietruszkowy 100 g (GLU) Puree ziemniaczane 200 g (BIA) Buraczki gotowane 150 g Kompot 250 ml		Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 30 g Bułka pszenna 50 g (GLU) chleb graham 30 g (GLU) Margaryna 20 g Twarożek 70 g (BIA) Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g	Wafle kukurydziane 30 g (BIA, GLU, JAJ, ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 963,5 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 52,7 Kw. tł. nasycone [g]: 17,3 Węglowodny przyswajalne [g] 256,9 W tym cukry [g]:69,8 Sód [mg] 2 114 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
	Z ogr. łatw. węgl. Ch	Kawa zboż. z mlekiem bez cukru 250 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60 g Bułka grahamka 50 g (GLU) Margaryna 20 g Pasta z ryby gotowanej (bez twarogu) 70 g (RYB) Połędwica sopocka 50 g Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g Kefir 150 g (BIA)	chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 10 g Szynka drobiowa 20 g (SOJ)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany 80 g Sos pietruszkowy 100 g (GLU) Puree ziemniaczane 200 g (BIA) Buraczki gotowane 150 g Kompot bez cukru 250 ml	Gruszka 120 g	Herbata bez cukru 250 ml chleb graham 60 g (GLU) Bułka grahamka 50 g (GLU) Margaryna 20 g Twarożek 70 g (BIA) Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g	wafle ryżowe z ryżu brązowego 10 g (BIA, GLU, JAJ, ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 032,4 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 57,7 Kw. tł. nasycone [g]: 17,2 Węglowodny przyswajalne [g] 249,3 W tym cukry [g]: 25,4 Sód [mg] 2 516,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,4
	Bogatobiałkowa/bogatokaloryczna	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120 g Bułka pszenna 50 g (GLU) Masło 30 g Pasta z ryby gotowanej (bez twarogu) 70 g (RYB) Połędwica sopocka 50 g Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g Kefir 150 g (BIA)	Chleb pszenno-żytni 40 g Masło 10 g Szynka drobiowa 20 g (SOJ)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany 120 g Sos pietruszkowy 100 g (GLU) Puree ziemniaczane 200 g (BIA) Buraczki gotowane 150 g Kompot 250 ml	Gruszka 120 g	Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 80 g chleb graham 30 g (GLU) Bułka pszenna 50 g (GLU) Masło 30 g Twarożek 70 g (BIA) Szynka drobiowa 20 g (SOJ) Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g	Wafle kukurydziane 30 g (BIA, GLU, JAJ, ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 645,6 Białko ogółem [g] 130,2 Tłuszcz [g] 74,8 Kw. tł. nasycone [g]: 21,2 Węglowodny przyswajalne [g] 345,5 W tym cukry [g]: 69,1 Sód [mg] 3 087 Błonnik pokarmowy [g] 35

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>,

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-02-25 KUCHNIA BYTOM

2026-02-23 poniedziałek	Podstawowa Ch	Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 60 g Bułka pszenna 50 g (GLU) Margaryna 20 g Galaretką drobiowa 60 g Serek kanapkowy 70g (BIA) Ogórek konserw. 60 g (GOR) Sałata 20 g		Zupa grysikowa 300 ml (BIA, GLU, SEL) Łazanki z kapustą i mięsem (w tym makaron łazanki 200g, mięso wieprzowe z kapustą 150g) 350 g Surówka z marchewki 150g (GLU, JAJ) Kompot 250 ml		Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 30 g Bułka pszenna 50 g (GLU) chleb graham 30 g (GLU) Margaryna 20 g Szynka wieprzowa 50 g Pomidor 60 g Sałata 20 g Jogurt owocowy 100 g (BIA)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 181,5 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 56 Kw. tł. nasycone [g]: 15,4 Węglowodny przyswajalne [g] 311,6 W tym cukry [g]: 70,9 Sód [mg] 2 288,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,2
	Łatwostrawna Ch	Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 60 g Bułka pszenna 50 g (GLU) Margaryna 20 g Galaretką drobiowa 60 g Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g		Zupa grysikowa 300 ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym (w tym 200g makaronu, 150g sosu mięsnego z mięsem wieprzowym) 350 g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z marchewki 150g Kompot 250 ml		Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 30 g chleb graham 30 g (GLU) Bułka pszenna 50 g (GLU) Margaryna 20 g Szynka wieprzowa 50 g Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g Jogurt owocowy 100 g (BIA)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 060,2 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 43,8 Kw. tł. nasycone [g]: 14,78 Węglowodny przyswajalne [g] 313,2 W tym cukry [g]: 69,1 Sód [mg] 2 448,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,0
	Z ogr. łatw. węgl. Ch	Herbata bez cukru 250 ml Chleb pszenno-żytni 60 g Bułka grahamka 50 g (GLU) Margaryna 20 g Galaretką drobiowa 60 g Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g	chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 10 g Szynka gotowana 20g (SOJ)	Zupa grysikowa 300 ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym (w tym 200g makaronu razowego, 150g sosu mięsnego z mięsem wieprzowym) 380 g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z marchewki 150g Kompot bez cukru 250 ml	Jabłko 120 g	Herbata bez cukru 250 ml chleb graham 60 g (GLU) Bułka grahamka 50 g (GLU) Margaryna 20 g Szynka wieprzowa 50 g Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Sok pomidorowy 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,3 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 45,1 Kw. tł. nasycone [g]: 16,67 Węglowodny przyswajalne [g] 301,1 W tym cukry [g]: 39,8 Sód [mg] 2 985,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,1
	Bogatobiałkowa/bogatokaloryczna	Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 120 g Bułka pszenna 50 g (GLU) Masło 30 g Galaretką drobiowa 60 g Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g	Chleb pszenno-żytni 40 g Masło 10 g Szynka gotowana 20g (SOJ)	Zupa grysikowa 300 ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym (w tym 200g makaronu, 180g sosu mięsnego z mięsem wieprzowym) 380 g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z marchewki 150g Kompot 250 ml	Jabłka pieczone 120 g	Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 80 g chleb graham 30 g (GLU) Bułka pszenna 50 g (GLU) Masło 30 g Szynka wieprzowa 50 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g Jogurt owocowy 100 g (BIA)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 864 Białko ogółem [g] 125,9 Tłuszcz [g] 75,1 Kw. tł. nasycone [g]: 19,2 Węglowodny przyswajalne [g] 408,6 W tym cukry [g]: 70,1 Sód [mg] 3 467,4 Błonnik pokarmowy [g] 26

<nazwa_jednostki> <ulica>, <kod>,

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-02-25 KUCHNIA BYTOM

2026-02-24 wtorek	Podstawowa Ch	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60 g Bułka pszenna 50 g (GLU) Margaryna 20 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Szynka drobiowa 50 g (SOJ) Papryka konserw. 60 g Sałata 20g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (BIA, SEL) Stek wieprzowy z cebulką smażony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka colesław 150 g (JAJ, GOR) Kompot 250 ml		Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 30 g chleb graham 30 g (GLU) Bułka pszenna 50 g (GLU) Margaryna 20 g Polędwica sopocka 50 g Ogórek kiszony 60g Sałata 20 g Kefir 150 g (BIA)	Sucharki 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 086,8 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 70,7 Kw. tł. nasycone [g]: 16,7 Węglowodny przyswajalne [g] 260,7 W tym cukry [g]: 65,4 Sód [mg] 2 308,5 Błonnik pokarmowy [g] 23
	Łatwostrawna Ch	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60 g Bułka pszenna 50 g (GLU) Margaryna 20 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Szynka drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/s 60 g Sałata 20g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (BIA, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 80 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowanych 150 g Kompot 250 ml		Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 30 g chleb graham 30 g (GLU) Bułka pszenna 50 g (GLU) Margaryna 20 g Polędwica sopocka 50 g Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g Kefir 150 g (BIA)	Sucharki 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 787,7 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 49,7 Kw. tł. nasycone [g]: 15,4 Węglowodny przyswajalne [g] 246,9 W tym cukry [g]: 67,8 Sód [mg] 2 173,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,4
	Z ogr. łatw. węgl. Ch	Kawa zboż. z mlekiem bez cukru 250 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60 g Bułka grahamka 50 g (GLU) Margaryna 20 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Szynka drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g	chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 10 g Szynka gotowana 20 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (BIA, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 80 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka colesław 150 g (JAJ, GOR) Kompot bez cukru 250 ml	Pomarańcza 240 g	Herbata bez cukru 250 ml chleb graham 60 g (GLU) Bułka grahamka 50 g (GLU) Margaryna 20 g Polędwica sopocka 50 g Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g Kefir 150 g (BIA)	Mus owocowy b/c 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 937 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 58,2 Kw. tł. nasycone [g]: 14,5 Węglowodny przyswajalne [g] 253,8 W tym cukry [g]: 41,2 Sód [mg] 2 547,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,2
	Bogatobiałkowa/bogatokaloryczna	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120 g Bułka pszenna 50 g (GLU) Masło 30 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Szynka drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g	Chleb pszenno-żytni 40 g Masło 10 g Szynka gotowana 20 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (BIA, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 120 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowanych 150 g Kompot 250 ml	Pomarańcza 240 g	Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 80 g chleb graham 30 g (GLU) Bułka pszenna 50 g (GLU) Masło 30 g Polędwica sopocka 70 g Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g Kefir 150 g (BIA)	Sucharki 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 479,8 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 71,8 Kw. tł. nasycone [g]: 19,8 Węglowodny przyswajalne [g] 343,8 W tym cukry [g]: 70,2 Sód [mg] 3 108,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,9

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-02-25 środa	Podstawowa Ch	Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 60 g Bułka pszenna 50 g (GLU) Margaryna 20 g Szynka drobiowa 50 g (SOJ) Ser żółty 60 g (BIA) Ogórek zielony 60 g Sałata 20 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (BIA, GLU, SEL) Kopytka z twarogiem 300 g (GLU, JAJ) Surówka z marchewki i jabłka 150 g Sos owocowy na ciepło 100 g Kompot 250 ml		Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 30 g Bułka pszenna 50 g (GLU) Margaryna 20 g Szynka gotowana 70 g Pomidor 60 g Sałata 20 g Jogurt owocowy 100 g (BIA) chleb graham 30 g (GLU)	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,1 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 78,6 Kw. tł. nasycone [g]: 16,4 Węglowodny przyswajalne [g] 259,8 W tym cukry [g]: 106,77 Sód [mg] 2 701,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,7
	Łatwostrawna Ch	Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 60 g Bułka pszenna 50 g (GLU) Margaryna 20 g Szynka drobiowa 50 g (SOJ) Serek kanapkowy 70 g (BIA, GLU) Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (BIA, GLU, SEL) Kopytka z twarogiem 300 g (GLU, JAJ) Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot 250 ml Sos owocowy na ciepło 100 g		Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 30 g chleb graham 30 g (GLU) Bułka pszenna 50 g (GLU) Margaryna 20 g Szynka gotowana 70 g Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g Jogurt owocowy 100 g (BIA)	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 165,5 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 70,9 Kw. tł. nasycone [g]: 15,4 Węglowodny przyswajalne [g] 270 W tym cukry [g]: 105,67 Sód [mg] 2 694,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,2
	Z ogr. łatw. węgl. Ch	Herbata bez cukru 250 ml Chleb pszenno-żytni 60 g Bułka grahamka 50 g (GLU) Margaryna 20 g Szynka drobiowa 50 g (SOJ) Serek kanapkowy 70 g (BIA, GLU) Pomidor 60 g Sałata 20 g	chleb graham 40 g (GLU) Margaryna 10 g Ser żółty 20 g (BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (BIA, GLU, SEL) Kopytka 300 g (GLU, JAJ) Surówka z marchewki i jabłka 150 g Sos pieczarkowy 100 g (BIA) Kompot bez cukru 250 ml	Jabłko 120 g	Herbata bez cukru 250 ml chleb graham 60 g (GLU) Bułka grahamka 50 g (GLU) Margaryna 20 g Szynka gotowana 70 g Pomidor 60 g Sałata 20 g Jogurt naturalny 100 g (BIA)	wafle ryżowe z ryżu brązowego 30 g (BIA, GLU, JAJ, ORZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,5 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 79,2 Kw. tł. nasycone [g]: 16,7 Węglowodny przyswajalne [g] 254,1 W tym cukry [g]: 45,6 Sód [mg] 3 116 Błonnik pokarmowy [g] 34
	Bogatobiałkowa/bogatokaloryczna	Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 120 g Bułka pszenna 50 g (GLU) Masło 30 g Szynka drobiowa 50 g (SOJ) Serek kanapkowy 70 g (BIA, GLU) Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g	Chleb pszenno-żytni 40 g Masło 10 g Ser żółty 20 g (BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (BIA, GLU, SEL) Kopytka z twarogiem 350 g (GLU, JAJ) Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot 250 ml Sos owocowy na ciepło 100 g	Jabłko 120 g	Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni 80 g chleb graham 30 g (GLU) Bułka pszenna 50 g (GLU) Masło 30 g Szynka gotowana 70 g Pomidor b/s 60 g Sałata 20 g Jogurt owocowy 100 g (BIA)	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 913,5 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 100,6 Kw. tł. nasycone [g]: 17,1 Węglowodny przyswajalne [g] 364,9 W tym cukry [g]: 109,8 Sód [mg] 3 530,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,3

