

Jadłospis od dnia: 26.02.2026 /czwartek/ do dnia: 7.03.2026 /sobota/

Zestaw posiłków: P. san. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

26.02.2026

śniadanie

Twaróg (40g)
Szynka z indyka (40g)
Pomidor (60gg)
Rama (1szt.)
Pieczywo razowe (100g)
Herbata ekspresowa (250ml)
Pomarańcza (1szt)

obiad

Zupa ryżowa z zielonym groszkiem (450ml)
Pierś z kurczaka duszona w jarzynach (60gg)
Surówka z kapusty białej (120gg)
Warzywa z wody (120g)
Ziemniaki z zieleniną (150g)
Woda z cytryną (250ml)
kolacja
Sałatka z brokułem (120g)
Szynka "bianka" (40g)
Rama (1szt.)
Pieczywo razowe (100g)
Herbata ekspresowa b.c. (250ml)

27.02.2026

śniadanie

Hummus z ciecierzycy (50g)
Ser mozzarella (40gg)
Papryka świeża (40gg)
Rama (1szt.)
Pieczywo razowe (150g)
Herbata ekspresowa b.c. (250ml)
Jabłko (1szt)

obiad

Zupa koperkowa z zacierką (450ml)
Ryba po grecku dietetyczna (165gg)
Surówka z kapusty kiszzonej (120gg)
Surówka z marchwi (120gg)
Ziemniaki z zieleniną (150g)
Kompot (250ml)
kolacja
Papryka nadziewana (130g)
Ser żółty (40gg)
Rama (1szt.)
Pieczywo razowe (150g)
Herbata ekspresowa b.c. (250ml)

28.02.2026

śniadanie

Twaróg z koperkiem (40g)
Schab z kija (40g)
Ogórek kiszony (60g)
Rama (1szt.)
Pieczywo razowe (150g)
Herbata ekspresowa b.c. (250ml)
Mandarynka (1szt.)

obiad

Krupnik (450ml)
Suflet mięsny (90g)
Ćwikła (120g)
Sałatka z brokułów (120gg)
Ziemniaki z zieleniną (150g)
Woda z cytryną (250ml)
kolacja
Sałatka z makaronu pełnoziarnistego (200g)
Szynka dobrze sprawiona (40g)
Rama (1szt.)
Pieczywo razowe (150g)
Herbata ekspresowa b.c. (250ml)

1.03.2026

śniadanie

Kielbaski białe (100g)
Twaróg (40gg)
Pomidor (60gg)
Rama (1szt.)
Pieczywo razowe (150g)
Herbata ekspresowa b.c. (250ml)
Ketchup (15g)
Gruszka (1szt)
obiad
Rosół z makaronem (450ml)
Kurczak duszony w jarzynach (90gg)
Sałatka z kapusty czerwonej (120g)
Sałata zielona (50g)
Ziemniaki z zieleniną (150g)
Kompot (250mlml)
kolacja
Jajko gotowane (1szt)
Szynka drobiowa (40g)
Papryka świeża (40gg)
Rama (1szt.)
Pieczywo razowe (150g)
Herbata ekspresowa b.c. (250ml)
Jabłko (1szt)

2.03.2026

śniadanie

Pasta z buraka (50g)
Szynka "bianka" (40g)
Sałata zielona (10gg)
Rama (1szt.)
Pieczywo razowe (150g)
Herbata ekspresowa b.c. (250ml)
Mandarynka (1szt.)
obiad
Zupa chrzanowo-ziemniaczana (450g)
Ryba gotowana (80gg)
Sos śmietanowy (60gg)
Surówka wielowarzywna (120gg)
Surówka z kapusty kiszzonej (120gg)
Ziemniaki z zieleniną (150g)
Kompot (250ml)
kolacja
Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem (260g)
Ser żółty (40gg)
Pieczywo razowe (150g)
Rama (1szt.)
Herbata ekspresowa b.c. (250ml)

Jadłospis od dnia: 26.02.2026 /czwartek/ do dnia: 7.03.2026 /sobota/

Zestaw posiłków: P. san. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

3.03.2026	4.03.2026	5.03.2026	6.03.2026	7.03.2026
śniadanie	śniadanie	śniadanie	śniadanie	śniadanie
Jajko gotowane (1szt)	Smalec wegetariański (50gg)	Twaróg (40g)	Pasta z ryby pieczonej i twarogu (50g)	Twaróg z pietruszką i słonecznikiem (40g)
Szynka konserwowa (40gg)	Ser mozzarella (40gg)	Szynka łopatkowa (40g)	Jajko gotowane (1szt)	Kiełbasa drobiowa (40g)
Rukola (10g)	Pomidor (60gg)	Ogórek zielony (40g)	Papryka świeża (40gg)	Ogórek kiszony (60g)
Rama (1szt.)	Rama (1szt.)	Rama (1szt.)	Rama (1szt.)	Rama (1szt.)
Pieczywo razowe (150g)	Pieczywo razowe (150g)	Pieczywo razowe (100g)	Pieczywo razowe (150g)	Pieczywo razowe (150g)
Herbata ekspresowa b.c. (250ml)	Herbata ekspresowa b.c. (250ml)	Herbata ekspresowa (250ml)	Herbata ekspresowa b.c. (250ml)	Herbata ekspresowa b.c. (250ml)
Gruszka (1szt)	Kiwi (1sztszt)	Pomarańcza (1szt)	Jabłko (1szt)	Mandarynka (1szt.)
obiad	obiad	obiad	obiad	obiad
Zupa pomidorowa z ryżem (450gml)	Zupa jarzynowa (450mlml)	Zupa ogórkowa z ryżem (450mlml)	Zupa z dyni z zacierką (450mlg)	Zupa grysikowa (450ml)
Schab pieczony (60g)	Zraz drobiowy (90g)	Pierś z kurczaka duszona w jarzynach (60gg)	Ragout z soczewicy (120g)	Pulpet mięsny gotowany (90g)
Sos pietruszkowy (60gg)	Sos koperkowy (60gg)	Surówka z białej i czerwonej kapusty (120gg)	Surówka z selera i jabłka (120gg)	Ćwikła (120g)
Surówka z kapusty pekińskiej III (120gg)	Warzywa z wody (120g)	Surówka z marchwi (120gg)	Brukselka z wody (120g)	Surówka z porów (120gg)
Fasolka szparagowa z wody (120g)	Kasza jęczmienna (150gg)	Ziemniaki z zieleniną (150g)	Kasza gryczana (150g)	Ziemniaki z zieleniną (150g)
Ziemniaki z zieleniną (150g)	Kompot (250ml)	Woda z cytryną (250ml)	Kompot (250ml)	Woda z cytryną (250ml)
Woda z cytryną (250ml)	kolacja	kolacja	kolacja	kolacja
kolacja	Kalafior zapiekany z serem (200g)	Drób w galarecie (200g)	Salatka z serem feta (250gg)	Salatka z ryżu i kukurydzy (200g)
Pasztet domowy (60)	Szynka "bianka" (40g)	Pomidor (60gg)	Szynka z indyka (40g)	Szynka dobrze sprawiona (40g)
Twaróg (40g)	Rama (1szt.)	Rama (1szt.)	Rama (1szt.)	Rama (1szt.)
Pomidor (60gg)	Pieczywo razowe (150g)	Pieczywo razowe (100g)	Pieczywo razowe (150g)	Pieczywo razowe (150g)
Pieczywo razowe (150g)	Herbata ekspresowa b.c. (250ml)	Herbata ekspresowa b.c. (250ml)	Herbata ekspresowa b.c. (250ml)	Herbata ekspresowa b.c. (250ml)
Rama (1szt.)				
Herbata ekspresowa b.c. (250ml)				