

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-08 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-02 poniedziałek	Rehabilit. Podstawa Poddębice	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) marmolada owocowa 20 g Szynka bartenka 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml		zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) makaron ciemny 200 g (GLUTEN, JAJA) gulasz cygański z mięsem wieprz., pieczarkami i warzywami (1) 150 g (SELER, GORCZYCA) Surówka z białej kapusty 120 g napój owocowy 200 ml		galaretka drobiowa z warzywami 100 g (SELER) sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 50 g (SELER, GORCZYCA) masło (2) 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2308 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 323 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 30
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Szynka bartenka 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 200 ml	jogurt naturalny 100 ml (MLEKO)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SELER) makaron ciemny 200 g (GLUTEN, JAJA) potrawka z mięsa łopatką z warzywami 150 g (SELER) Surówka z białej kapusty 120 g napój owocowy b/c 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogiem i masłem 82%(35g+30g+5g) 60 g (GLUTEN, MLEKO)	galaretką drobiowa z warzywami 100 g (SELER) sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 50 g (SELER, GORCZYCA) masło (2) 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) herbata b/c 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1896 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 241 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 30
2026-02-03 wtorek	Rehabilit. Podstawa Poddębice	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały mielony z natką pietruszki 40 g (MLEKO) połędwica drobiowa z wieprzowiną 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata liść 1 Por masło (2) 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml		zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ryż na sypko 200 g schab gotowany w sosie pieczarkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) Surówka z buraczków 120 g napój owocowy 250 ml		pastą z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 60 g (JAJA, RYBY, MLEKO) połędwica 'Ani' 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) sałatka z pomidorów, sałaty z fasolą czerwoną z olejem rzepakowym 50 g masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2203 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 334 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 25
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały mielony z natką pietruszki 40 g (MLEKO) połędwica drobiowa z wieprzowiną 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata liść 1 Por masło (2) 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SELER) ryż brązowy 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z buraczków 120 g napój owocowy b/c 250 ml	sok pomidorowy 200ml 1 szt	parówka studencka 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) połędwica 'Ani' 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z pomidorów, sałaty z fasolą czerwoną z olejem rzepakowym 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2014 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 294 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 71 Błonnik pokarmowy [g] 34

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-08 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-04 środa	Rehabilit. Podstawa Poddębice	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) mięso z żeberka w galarecie 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) szynka połówkowa 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) pomidor 50 g masło (2) 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki 200 g kurczak pieczony 130 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) paprykarz szczeciński 30 g (RYBY, SELER) ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) masło (2) 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2176 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 296 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 21
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) mięso z żeberka w galarecie 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) szynka połówkowa 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) pomidor 50 g masło (2) 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki 200 g kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g (SELER) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g napój owocowy b/c 250 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	hummus 30 g połędwica sopocka wieprzowa 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) masło (2) 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2265 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 316 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 29
2026-02-05 czwartek	Rehabilit. Podstawa Poddębice	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) ser żółty (2) 20 g (MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50 g masło (2) 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml		zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (SELER) sos boloński z mięsem i warzywami (1) 200 g makaron świderki 200 g (GLUTEN, JAJA) napój owocowy 250 ml		blok drobiowy 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) masło (2) 20 g (MLEKO) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) Herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2027 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 295 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 22
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) ser żółty (2) 20 g (MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50 g masło (2) 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) sos boloński z mięsem i warzywami (1) 200 g makaron świderki 200 g (GLUTEN, JAJA) napój owocowy b/c 250 ml	Jabłko 120 g	blok drobiowy 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1919 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 263 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 27

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-08 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-06 piątek	Rehabilit. Podstawa Poddębice	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) pasta z jajka z koperkiem 30 g (JAJA) połędwica z warzywami 20 g papryka świeża 50 g masło (2) 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny panierowany smażony 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) surówka z kiszzonej kapusty 150 g (GORCZYCA) napój owocowy 250 ml		kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) szynka złocista 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Jabłko 120 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1987 Białko ogółem [g] 62 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 297 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 26
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) pasta z jajka z koperkiem 30 g (JAJA) połędwica z warzywami 20 g papryka świeża 50 g masło (2) 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki 200 g Filet z miruny z pieca 100 g (GLUTEN, RYBY) sos grecki z warzywami 100 g (GLUTEN, SELER) surówka z kiszzonej kapusty 120 g (GORCZYCA) napój owocowy b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) szynka złocista 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Jabłko 120 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1758 Białko ogółem [g] 67 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 230 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 30
2026-02-07 sobota	Rehabilit. Podstawa Poddębice	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser żółty (1) 30 g (MLEKO) szynka połędwicowa 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) masło (2) 20 g (MLEKO) sałata 20 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml		zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) placki ziemniaczane z cukrem 300 g (GLUTEN, JAJA) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napój owocowy 250 ml		kaszanka 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA) połędwica 'Ani' 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) pomidor 50 g masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2454 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 410 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser żółty (1) 30 g (MLEKO) szynka połędwicowa 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) sztuka mięsa w sosie dietetycznym (2) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z buraczków 120 g napój owocowy b/c 250 ml	kefir 200 ml (MLEKO)	kaszanka 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA) połędwica 'Ani' 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1879 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 271 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 33

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-08 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-08 niedziela	Rehabilit. Podstawa Poddębice	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pasztet wieprz.-drob. z blachy 20 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z czerwonej kapusty 120 g napój owocowy 250 ml		mięso z żeberek w galarecie 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) szynka gotowana wieprzowa 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1913 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 297 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 22
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pasztet wieprz.-drob. z blachy 20 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki 200 g kurczak gotowany w sosie dietetycznym 130 g (GLUTEN, SELER) surówka z czerwonej kapusty 120 g napój owocowy b/c 250 ml	sok pomidorowy 200ml 1 szt	mięso z żeberek w galarecie 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) szynka gotowana wieprzowa 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA)	Wartość energetyczna [kcal] 1970 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 258 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 28