

Jadłospisy na dzień 16.02.2026

Dieta podstawowa

Śniadanie:	Ryż gotowany na mleku 300ml (OZI, MLE, SEZ), Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Serek wiejski 50g (OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa z soczewicą 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kasza gryczana gotowana 200g (GLU, SOJ), Gulasz wieprzowy gotowany z warzywami 180g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Fasolka szparagowa parowana 140g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), kompot 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Mandarynka 60g ,
Kolacja:	Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Pasta chrzanowo-twarogowa 60g (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ogórek kiszony 50g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Herbata b/cukru 250ml ,
Posiłek nocny:	Mus owocowy 120g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2116.75 kcal; Białko ogółem: 113.45 g; Tłuszcz: 61.52 g; Węglowodany ogółem: 285.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.77 g; Błonnik pokarmowy: 32.50 g; Sól: 4.94 g; suma cukrów prostych: 42.55 g;

Dieta łatwostrawna

Śniadanie:	Ryż gotowany na mleku 300ml (OZI, MLE, SEZ), Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Serek wiejski 50g (OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałata liść 30g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa grysikowa 300ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kasza jaglana gotowana 200g , Gulasz wieprzowy gotowany z warzywami 180g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Fasolka szparagowa parowana 140g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), kompot 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Banan 80g ,
Kolacja:	Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Pasta twarogowa 60g (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
Posiłek nocny:	Mus owocowy 120g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2067.50 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 59.27 g; Węglowodany ogółem: 264.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.29 g; Błonnik pokarmowy: 26.44 g; Sól: 4.06 g; suma cukrów prostych: 59.61 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie:	Chleb graham 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Serek wiejski 50g (OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
2. śniadanie:	Salatka lodowa z pomidorem i mozzarellą 200g (GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Obiad:	Zupa z soczewicą 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kasza gryczana gotowana 200g (GLU, SOJ), Gulasz wieprzowy gotowany z warzywami 180g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Fasolka szparagowa parowana 140g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), kompot 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Mandarynka 60g ,
Kolacja:	Chleb graham 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Pasta chrzanowo-twarogowa 60g (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ogórek kiszony 50g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Herbata b/cukru 250ml ,
Posiłek nocny:	Chleb graham 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Sałata liść 10g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2179.57 kcal; Białko ogółem: 118.19 g; Tłuszcz: 74.17 g; Węglowodany ogółem: 276.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.91 g; Błonnik pokarmowy: 33.23 g; Sól: 5.42 g; suma cukrów prostych: 33.76 g;

Jadłospisy na dzień 16.02.2026

Dieta niskopurynowa

Śniadanie:	Ryż gotowany na mleku 300ml (OZI, MLE, SEZ), Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Serek wiejski 50g (OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml,
Obiad:	Zupa z soczewicą 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kasza gryczana gotowana 200g (GLU, SOJ), Sos warzywny - delikatny 100g (GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Fasolka szparagowa parowana 140g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), kompot 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Mandarynka 60g,
Kolacja:	Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Pasta chrzanowo-twarogowa 60g (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), jajecznicza 100g (JAJ, MLE, S02, ŁUB), Ogórek kiszony 50g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Herbata b/cukru 250ml,
Posiłek nocny:	Mus owocowy 120g,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2135.35 kcal; Białko ogółem: 108.36 g; Tłuszcz: 64.43 g; Węglowodany ogółem: 288.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.75 g; Błonnik pokarmowy: 33.58 g; Sól: 4.80 g; suma cukrów prostych: 43.81 g;

Wątrobowa/Wrzodowa

Śniadanie:	Ryż gotowany na mleku 300ml (OZI, MLE, SEZ), Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Serek wiejski 50g (OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałata liść 30g, Herbata b/cukru 250ml,
Obiad:	Zupa grysikowa 300ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kasza jaglana gotowana 200g, Gulasz wieprzowy gotowany z warzywami 180g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Fasolka szparagowa parowana 140g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), kompot 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Banan 80g,
Kolacja:	Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Pasta twarogowa 60g (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml,
Posiłek nocny:	Mus owocowy 120g,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2067.50 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 59.27 g; Węglowodany ogółem: 264.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.29 g; Błonnik pokarmowy: 26.44 g; Sól: 4.06 g; suma cukrów prostych: 59.61 g;

Kobiety w ciąży/ karmiące

Śniadanie:	Ryż gotowany na mleku 300ml (OZI, MLE, SEZ), Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Serek wiejski 50g (OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml,
2. śniadanie:	Salatka lodowa z pomidorem i mozzarellą 200g (GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Obiad:	Zupa z soczewicą 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kasza gryczana gotowana 200g (GLU, SOJ), Gulasz wieprzowy gotowany z warzywami 180g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Fasolka szparagowa parowana 140g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), kompot 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Mandarynka 60g,
Kolacja:	Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Pasta chrzanowo-twarogowa 60g (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ogórek kiszony 50g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Herbata b/cukru 250ml,
Posiłek nocny:	Chleb mieszany 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Sałata liść 10g,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2435.27 kcal; Białko ogółem: 128.45 g; Tłuszcz: 82.38 g; Węglowodany ogółem: 306.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.76 g; Błonnik pokarmowy: 34.66 g; Sól: 5.07 g; suma cukrów prostych: 45.82 g;

Dzieci 2

Śniadanie:	Ryż gotowany na mleku 200ml (OZI, MLE, SEZ), Chleb mieszany 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Serek wiejski 50g (OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml,
------------	---

Jadłospisy na dzień 16.02.2026

Dzieci 2

Obiad:	Zupa z soczewicą 200ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kasza gryczana gotowana 100g (GLU, SOJ), Gulasz wieprzowy gotowany z warzywami 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Fasolka szparagowa parowana 140g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), kompot 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Mandarynka 60g ,
Kolacja:	Chleb mieszany 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Pasta chrzanowo-twarogowa 60g (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ogórek kiszony 50g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Herbata b/cukru 250ml ,
Posiłek nocny:	Mus owocowy 120g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 1573.43 kcal; Białko ogółem: 90.06 g; Tłuszcz: 52.38 g; Węglowodany ogółem: 190.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.67 g; Błonnik pokarmowy: 23.41 g; Sól: 3.77 g; suma cukrów prostych: 34.59 g;

Dieta papkowata

Śniadanie:	Ryż gotowany na mleku 500ml (OZI, MLE, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Kasza jaglana gotowana 200g , Gulasz wieprzowy gotowany z warzywami 180g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Fasolka szparagowa parowana 140g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), kompot 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Banan 80g ,
Kolacja:	Zupa grysikowa 400ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Herbata b/cukru 250ml ,
Posiłek nocny:	Mus owocowy 120g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 1897.71 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz: 56.97 g; Węglowodany ogółem: 253.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.61 g; Błonnik pokarmowy: 26.04 g; Sól: 2.65 g; suma cukrów prostych: 64.86 g;