

Jadłospisy na dzień 17.02.2026

Dieta podstawowa

Śniadanie:	Kasza manna gotowana na mleku 300ml (GLU, MLE), Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Schab z kotła 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Serek tartare 1 szt 18g (MLE, SEL, GOR, S02), Pomidor 40g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa kalafiorowa 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ziemniaki gotowane 200g , Roladka duszona ze schabu z warzywami 100g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Surówka z czerwonej kapusty 140g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), kompot 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Kolacja:	Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Sałatka ryżowa z tuńczykiem 180g (GLU, SKR, JAJ, RYB, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), Kakao na mleku 200ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Posiłek nocny:	Sok wielowarzywny Dawtona 330ml ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2364.82 kcal; Białko ogółem: 89.96 g; Tłuszcz: 86.12 g; Węglowodany ogółem: 315.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.53 g; Błonnik pokarmowy: 33.19 g; Sól: 4.89 g; suma cukrów prostych: 52.61 g;

Dieta łatwostrawna

Śniadanie:	Kasza manna gotowana na mleku 300ml (GLU, MLE), Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Schab z kotła 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Serek tartare 1 szt 18g (MLE, SEL, GOR, S02), Marchew parowana 50g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa kalafiorowa 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ziemniaki gotowane 200g , Roladka duszona ze schabu z warzywami 100g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Mieszanka 3 składnikowa (marchew, kalafior, brokuł) 140g (SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), kompot 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Kolacja:	Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Sałatka ryżowa z tuńczykiem 180g (GLU, SKR, JAJ, RYB, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), Kakao na mleku 200ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Posiłek nocny:	Sok wielowarzywny Dawtona 330ml ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2200.36 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 68.54 g; Węglowodany ogółem: 314.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.66 g; Błonnik pokarmowy: 35.12 g; Sól: 4.73 g; suma cukrów prostych: 47.56 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie:	Chleb graham 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Schab z kotła 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Serek tartare 1 szt 18g (MLE, SEL, GOR, S02), Pomidor 40g , Herbata b/cukru 250ml ,
2. śniadanie:	Jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 180g (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Jabłko 100g ,
Obiad:	Zupa kalafiorowa 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ziemniaki gotowane 200g , Roladka duszona ze schabu z warzywami 100g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Surówka z czerwonej kapusty 140g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), kompot 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Kolacja:	Chleb graham 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Sałatka ryżowa z tuńczykiem 180g (GLU, SKR, JAJ, RYB, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), Herbata b/cukru 250ml ,
Posiłek nocny:	Chleb graham 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Ser żółty 40g (MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałata liść 10g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2557.10 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 99.83 g; Węglowodany ogółem: 334.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.04 g; Błonnik pokarmowy: 34.34 g; Sól: 5.1 g; suma cukrów prostych: 51.39 g;

Jadłospisy na dzień 17.02.2026

Dieta niskopurynowa

Śniadanie:	Kasza manna gotowana na mleku 300ml (GLU, MLE), Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Schab z kotła 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Serek tartare 1 szt 18g (MLE, SEL, GOR, S02), Pomidor 40g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa kalafiorowa 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ziemniaki gotowane 200g , Warzywny gulasz z ciecierzycą duszony 180g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), Surówka z czerwonej kapusty 140g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), kompot 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Kolacja:	Salatka ryżowa z warzywami 180g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kakao na mleku 200ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Posiłek nocny:	Sok wielowarzywny Dawtona 330ml ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 1960.76 kcal; Białko ogółem: 65.61 g; Tłuszcz: 65.71 g; Węglowodany ogółem: 289.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.15 g; Błonnik pokarmowy: 38.24 g; Sól: 3.51 g; suma cukrów prostych: 56.16 g;

Wątrobowa/Wrzodowa

Śniadanie:	Kasza manna gotowana na mleku 300ml (GLU, MLE), Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Schab z kotła 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Serek tartare 1 szt 18g (MLE, SEL, GOR, S02), Marchew parowana 50g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa kalafiorowa 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ziemniaki gotowane 200g , Roladka duszona ze schabu z warzywami 100g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Mieszanka 3 składnikowa (marchew, kalafior, brokuł) 140g (SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), kompot 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Kolacja:	Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Salatka ryżowa z tuńczykiem 180g (GLU, SKR, JAJ, RYB, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), Kakao na mleku 200ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Posiłek nocny:	Sok wielowarzywny Dawtona 330ml ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2200.36 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 68.54 g; Węglowodany ogółem: 314.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.66 g; Błonnik pokarmowy: 35.12 g; Sól: 4.73 g; suma cukrów prostych: 47.56 g;

Kobiety w ciąży/ karmiące

Śniadanie:	Kasza manna gotowana na mleku 300ml (GLU, MLE), Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Schab z kotła 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Serek tartare 1 szt 18g (MLE, SEL, GOR, S02), Pomidor 40g , Herbata b/cukru 250ml ,
2. śniadanie:	Jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 180g (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Jabłko 100g ,
Obiad:	Zupa kalafiorowa 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ziemniaki gotowane 200g , Roladka duszona ze schabu z warzywami 100g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Surówka z czerwonej kapusty 140g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), kompot 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Kolacja:	Salatka ryżowa z tuńczykiem 180g (GLU, SKR, JAJ, RYB, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), Herbata b/cukru 250ml ,
Posiłek nocny:	Chleb mieszany 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Ser żółty 40g (MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałata liść 10g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2507.00 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 98.71 g; Węglowodany ogółem: 317.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.16 g; Błonnik pokarmowy: 33.10 g; Sól: 4.14 g; suma cukrów prostych: 62.91 g;

Dzieci 2

Śniadanie:	Kasza manna gotowana na mleku 200ml (GLU, MLE), Chleb mieszany 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Schab z kotła 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Serek tartare 1 szt 18g (MLE, SEL, GOR, S02), Pomidor 40g , Herbata b/cukru 250ml ,
------------	---

Jadłospisy na dzień 17.02.2026

Dzieci 2

Obiad: Zupa kalafiorowa 200ml (**GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Ziemniaki gotowane 100g , Roladka duszona ze schabu z warzywami 100g (**OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Surówka z czerwonej kapusty 140g (**JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), kompot 250ml (**OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**),

Kolacja: Chleb mieszany 60g (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ**), Masło 10g (**MLE, S02, ŁUB**), Sałatka ryżowa z tuńczykiem 180g (**GLU, SKR, JAJ, RYB, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK**), Kakao na mleku 200ml (**GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB**),

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny Dawtona 330ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1923.43 kcal; Białko ogółem: 75.30 g; Tłuszcz: 81.44 g; Węglowodany ogółem: 228.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.36 g; Błonnik pokarmowy: 25.42 g; Sól: 3.72 g; suma cukrów prostych: 43.73 g;

Dieta papkowata

Śniadanie: Kasza manna gotowana na mleku 500ml (**GLU, MLE**), Masło 10g (**MLE, S02, ŁUB**), Herbata b/cukru 250ml , Dżem 20g 20g ,

Obiad: Ziemniaki gotowane 300g , Roladka duszona ze schabu z warzywami 100g (**OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Mieszanka 3 składnikowa (marchew, kalafior, brokuł) 140g (**SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), kompot 250ml (**OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**),

Kolacja: Zupa kalafiorowa 400ml (**GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Chleb mieszany 100g (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ**), Masło 10g (**MLE, S02, ŁUB**), Kakao na mleku 200ml (**GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB**),

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny Dawtona 330ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1916.09 kcal; Białko ogółem: 78.63 g; Tłuszcz: 54.35 g; Węglowodany ogółem: 289.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.80 g; Błonnik pokarmowy: 34.42 g; Sól: 2.53 g; suma cukrów prostych: 67.65 g;