

Jadłospisy na dzień 18.02.2026

Dieta podstawowa

Śniadanie:	Zacierka gotowana na mleku 300ml (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), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), jajko gotowane 1 szt 60g (JAJ), Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa buraczkowa 300ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Makaron z twarogiem 200g (GLU, 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 wielowarzywna a'la gyros z kurczakiem 180g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kawa zbożowa na mleku 200ml (GLU, MLE),
Posiłek nocny:	Jabłko 100g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2404.97 kcal; Białko ogółem: 95.92 g; Tłuszcz: 69.95 g; Węglowodany ogółem: 361.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.88 g; Błonnik pokarmowy: 27.68 g; Sól: 3.93 g; suma cukrów prostych: 66.15 g;

Dieta łatwostrawna

Śniadanie:	Zacierka gotowana na mleku 300ml (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), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), jajko gotowane 1 szt 60g (JAJ), Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa buraczkowa 300ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Makaron z twarogiem 200g (GLU, 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 wielowarzywna a'la gyros z kurczakiem 180g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kawa zbożowa na mleku 200ml (GLU, MLE),
Posiłek nocny:	Jabłko pieczone z cynamonem 100g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2404.97 kcal; Białko ogółem: 95.92 g; Tłuszcz: 69.95 g; Węglowodany ogółem: 361.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.88 g; Błonnik pokarmowy: 27.68 g; Sól: 3.93 g; suma cukrów prostych: 66.15 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), jajko gotowane 1 szt 60g (JAJ), Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
2. śniadanie:	Serek wiejski 150g (OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ogórek świeży 50g ,
Obiad:	Zupa buraczkowa 300ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Makaron z twarogiem 200g (GLU, 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 wielowarzywna a'la gyros z kurczakiem 180g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, 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]: 2479.62 kcal; Białko ogółem: 123.04 g; Tłuszcz: 76.01 g; Węglowodany ogółem: 338.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.85 g; Błonnik pokarmowy: 25.86 g; Sól: 5.02 g; suma cukrów prostych: 38.75 g;

Dieta niskopurynowa

Śniadanie:	Zacierka gotowana na mleku 300ml (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), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), jajko gotowane 1 szt 60g (JAJ), Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa buraczkowa 300ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Makaron z twarogiem 200g (GLU, 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), Serek wiejski 100g (OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałatka z ogórka, papryki i sałaty lodowej 100g (GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kawa zbożowa na mleku 200ml (GLU, MLE),

Jadłospisy na dzień 18.02.2026

Dieta niskopurynowa

Posiłek nocny: Jabłko 100g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2314.13 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 56.61 g; Węglowodany ogółem: 358.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.83 g; Błonnik pokarmowy: 25.82 g; Sól: 3.55 g; suma cukrów prostych: 68.84 g;

Wątrobowa/Wrzodowa

Śniadanie: Zacierka gotowana na mleku 300ml (*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*), Wędlina 40g (*GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB*), jajko gotowane 1 szt 60g (*JAJ*), Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad: Zupa buraczkowa 300ml (*GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB*), Makaron z twarogiem 200g (*GLU, 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 wielowarzywna a'la gyros z kurczakiem 180g (*GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB*), Kawa zbożowa na mleku 200ml (*GLU, MLE*),
Posiłek nocny: Jabłko pieczone z cynamonem 100g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2404.97 kcal; Białko ogółem: 95.92 g; Tłuszcz: 69.95 g; Węglowodany ogółem: 361.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.88 g; Błonnik pokarmowy: 27.68 g; Sól: 3.93 g; suma cukrów prostych: 66.15 g;

Kobiety w ciąży/ karmiące

Śniadanie: Zacierka gotowana na mleku 300ml (*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*), Wędlina 40g (*GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB*), jajko gotowane 1 szt 60g (*JAJ*), Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
2. śniadanie: Serek wiejski 150g (*OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02*), Ogórek świeży 50g ,
Obiad: Zupa buraczkowa 300ml (*GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB*), Makaron z twarogiem 200g (*GLU, 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 wielowarzywna a'la gyros z kurczakiem 180g (*GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, 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]: 2741.32 kcal; Białko ogółem: 134.59 g; Tłuszcz: 84.49 g; Węglowodany ogółem: 373.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.74 g; Błonnik pokarmowy: 26.58 g; Sól: 4.96 g; suma cukrów prostych: 50.90 g;

Dzieci 2

Śniadanie: Zacierka gotowana na mleku 200ml (*GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB*), Chleb mieszany 60g (*GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ*), Masło 10g (*MLE, S02, ŁUB*), Wędlina 40g (*GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB*), jajko gotowane 1 szt 60g (*JAJ*), Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad: Zupa buraczkowa 200ml (*GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB*), Makaron z twarogiem 150g (*GLU, 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*), Dżem 20g 20g , Sałatka wielowarzywna a'la gyros z kurczakiem 130g (*GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB*), Kawa zbożowa na mleku 200ml (*GLU, MLE*),
Posiłek nocny: Jabłko 100g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1860.58 kcal; Białko ogółem: 74.03 g; Tłuszcz: 58.46 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.06 g; Błonnik pokarmowy: 20.43 g; Sól: 2.82 g; suma cukrów prostych: 66.66 g;

Jadłospisy na dzień 18.02.2026

Dieta papkowata

Śniadanie:	Zacierka gotowana na mleku 500ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), jajko gotowane 1 szt 60g (JAJ), Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Makaron z twarogiem 200g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), kompot 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Kolacja:	Zupa buraczkowa 400ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Kawa zbożowa na mleku 200ml (GLU, MLE),
Posiłek nocny:	Jabłko pieczone z cynamonem 100g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2054.14 kcal; Białko ogółem: 78.66 g; Tłuszcz: 46.77 g; Węglowodany ogółem: 341.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.16 g; Błonnik pokarmowy: 25.37 g; Sól: 2.42 g; suma cukrów prostych: 73.32 g;