

Jadłospisy na dzień 19.02.2026

Dieta podstawowa

| | |
|--------------------|---|
| Śniadanie: | Płatki owsiane gotowane na mleku 300ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), ser mozzarella 60g , Ogórek kiszony 50g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Herbata b/cukru 250ml , |
| Obiad: | Zupa krem warzywny z natką pietruszki 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU), Potrawka z kurczaka gotowana z warzywami 180g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), Surówka z buraka 140g (OZI, SOJ, 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), Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Pomidor 50g , Kakao na mleku 200ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB), |
| Posiłek nocny: | Mus owocowy 120g , |
| Wartości odżywcze: | Wartość energetyczna[kcal]: 2545.32 kcal; Białko ogółem: 111.04 g; Tłuszcz: 96.28 g; Węglowodany ogółem: 324.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.34 g; Błonnik pokarmowy: 45.03 g; Sól: 4.84 g; suma cukrów prostych: 63.39 g; |

Dieta łatwostrawna

| | |
|--------------------|---|
| Śniadanie: | Płatki owsiane gotowane na mleku 300ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), ser mozzarella 60g , Sałata liść 20g , Herbata b/cukru 250ml , |
| Obiad: | Zupa krem warzywny z natką pietruszki 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU), Potrawka z kurczaka gotowana z warzywami 180g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), Surówka z buraka 140g (OZI, SOJ, 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), Pasta warzywna z suszonymi pomidorami 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Pomidor 50g , Kakao na mleku 200ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB), |
| Posiłek nocny: | Mus owocowy 120g , |
| Wartości odżywcze: | Wartość energetyczna[kcal]: 2542.52 kcal; Białko ogółem: 110.82 g; Tłuszcz: 96.27 g; Węglowodany ogółem: 323.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.34 g; Błonnik pokarmowy: 45.06 g; Sól: 3.96 g; suma cukrów prostych: 63.59 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), ser mozzarella 60g , Ogórek kiszony 50g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Herbata b/cukru 250ml , |
| 2. śniadanie: | Warzywa gotowane z olejem i słonecznikiem 200g (SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), |
| Obiad: | Zupa krem warzywny z natką pietruszki 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU), Potrawka z kurczaka gotowana z warzywami 180g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), Surówka z buraka 140g (OZI, SOJ, 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), Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml , |
| Posiłek nocny: | Bułka graham 60g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Serek wiejski 50g (OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałata liść 10g , |
| Wartości odżywcze: | Wartość energetyczna[kcal]: 2653.98 kcal; Białko ogółem: 116.79 g; Tłuszcz: 109.31 g; Węglowodany ogółem: 322.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.08 g; Błonnik pokarmowy: 49.75 g; Sól: 5.53 g; suma cukrów prostych: 49.52 g; |

Jadłospisy na dzień 19.02.2026

Dieta niskopurynowa

| | |
|--------------------|--|
| Śniadanie: | Płatki owsiane gotowane na mleku 300ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), ser mozzarella 60g , Ogórek kiszony 50g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Herbata b/cukru 250ml , |
| Obiad: | Zupa krem warzywny z natką pietruszki 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU), Potrawka warzywna w śmietanowym sosie 200g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), Surówka z buraka 140g (OZI, SOJ, 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), Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Serek tartare 1 szt 18g (MLE, SEL, GOR, S02), Pomidor 50g , Kakao na mleku 200ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB), |
| Posiłek nocny: | Mus owocowy 120g , |
| Wartości odżywcze: | Wartość energetyczna[kcal]: 2345.25 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 82.04 g; Węglowodany ogółem: 326.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.26 g; Błonnik pokarmowy: 45.76 g; Sól: 4.31 g; suma cukrów prostych: 64.48 g; |

Wątrobowa/Wrzodowa

| | |
|--------------------|---|
| Śniadanie: | Płatki owsiane gotowane na mleku 300ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), ser mozzarella 60g , Sałata liść 20g , Herbata b/cukru 250ml , |
| Obiad: | Zupa krem warzywny z natką pietruszki 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU), Potrawka z kurczaka gotowana z warzywami 180g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), Surówka z buraka 140g (OZI, SOJ, 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), Pasta warzywna z suszonymi pomidorami 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Pomidor 50g , Kakao na mleku 200ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB), |
| Posiłek nocny: | Mus owocowy 120g , |
| Wartości odżywcze: | Wartość energetyczna[kcal]: 2542.52 kcal; Białko ogółem: 110.82 g; Tłuszcz: 96.27 g; Węglowodany ogółem: 323.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.34 g; Błonnik pokarmowy: 45.06 g; Sól: 3.96 g; suma cukrów prostych: 63.59 g; |

Kobiety w ciąży/ karmiące

| | |
|--------------------|---|
| Śniadanie: | Płatki owsiane gotowane na mleku 300ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), ser mozzarella 60g , Ogórek kiszony 50g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Herbata b/cukru 250ml , |
| 2. śniadanie: | Warzywa gotowane z olejem i słonecznikiem 200g (SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), |
| Obiad: | Zupa krem warzywny z natką pietruszki 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU), Potrawka z kurczaka gotowana z warzywami 180g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), Surówka z buraka 140g (OZI, SOJ, 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), Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml , |
| Posiłek nocny: | Bułka graham 60g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Serek wiejski 50g (OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałata liść 10g , |
| Wartości odżywcze: | Wartość energetyczna[kcal]: 2919.28 kcal; Białko ogółem: 128.61 g; Tłuszcz: 119.47 g; Węglowodany ogółem: 355.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.26 g; Błonnik pokarmowy: 51.82 g; Sól: 5.55 g; suma cukrów prostych: 61.79 g; |

Jadłospisy na dzień 19.02.2026

Dzieci 2

| | |
|--------------------|---|
| Śniadanie: | Płatki owsiane gotowane na mleku 200ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb mieszany 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), ser mozzarella 60g , Ogórek kiszony 50g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Herbata b/cukru 250ml , |
| Obiad: | Zupa krem warzywny z natką pietruszki 200ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kasza jęczmienna gotowana 100g (GLU), Potrawka z kurczaka gotowana z warzywami 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), Surówka z buraka 140g (OZI, SOJ, 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), Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 80g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Pomidor 50g , Kakao na mleku 200ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB), |
| Posiłek nocny: | Mus owocowy 120g , |
| Wartości odżywcze: | Wartość energetyczna[kcal]: 2033.79 kcal; Białko ogółem: 91.89 g; Tłuszcz: 87.64 g; Węglowodany ogółem: 229.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.47 g; Błonnik pokarmowy: 34.75 g; Sól: 3.86 g; suma cukrów prostych: 53.48 g; |

Dieta papkowata

| | |
|--------------------|--|
| Śniadanie: | Płatki owsiane gotowane na mleku 500ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Dżem 20g 20g , Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Herbata b/cukru 250ml , |
| Obiad: | Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU), Potrawka z kurczaka gotowana z warzywami 180g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), Surówka z buraka 140g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), kompot 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), |
| Kolacja: | Zupa krem warzywny z natką pietruszki 400ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Kakao na mleku 200ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB), |
| Posiłek nocny: | Mus owocowy 120g , |
| Wartości odżywcze: | Wartość energetyczna[kcal]: 1966.80 kcal; Białko ogółem: 73.49 g; Tłuszcz: 62.85 g; Węglowodany ogółem: 293.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.19 g; Błonnik pokarmowy: 42.02 g; Sól: 2.51 g; suma cukrów prostych: 85.68 g; |