

Jadłospisy na dzień 20.02.2026

Dieta podstawowa

Śniadanie:	Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU, OZI, SOJ, SEZ, S02), Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ser żółty 40g (MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa krupnik ryżowy 300ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ziemniaki gotowane 200g , Pulpet rybny gotowany 100g (GLU, SKR, JAJ, RYB, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), Surówka wielowarzywna 140g (GLU, 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), Paszтет 60g (GLU, JAJ, RYB, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Serek tartare 1 szt 18g (MLE, SEL, GOR, S02), Ogórek świeży 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
Posiłek nocny:	Jogurt naturalny 100-150 g 150g (GLU, MLE, ORZ),
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2160.53 kcal; Białko ogółem: 98.85 g; Tłuszcz: 78.84 g; Węglowodany ogółem: 275.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.28 g; Błonnik pokarmowy: 32.30 g; Sól: 6.35 g; suma cukrów prostych: 39.53 g;

Dieta łatwostrawna

Śniadanie:	Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU, OZI, SOJ, SEZ, S02), 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), Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa krupnik ryżowy 300ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ziemniaki gotowane 200g , Pulpet rybny gotowany 100g (GLU, SKR, JAJ, RYB, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), Surówka wielowarzywna 140g (GLU, 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), Paszтет 60g (GLU, JAJ, RYB, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Serek tartare 1 szt 18g (MLE, SEL, GOR, S02), Sałata liść 20g , Herbata b/cukru 250ml ,
Posiłek nocny:	Jogurt naturalny 100-150 g 150g (GLU, MLE, ORZ),
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2084.43 kcal; Białko ogółem: 96.57 g; Tłuszcz: 71.81 g; Węglowodany ogółem: 274.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.16 g; Błonnik pokarmowy: 31.68 g; Sól: 5.72 g; suma cukrów prostych: 39.03 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 żółty 40g (MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
2. śniadanie:	Jogurt naturalny 100-150 g 150g (GLU, MLE, ORZ),
Obiad:	Zupa krupnik ryżowy 300ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ziemniaki gotowane 200g , Pulpet rybny gotowany 100g (GLU, SKR, JAJ, RYB, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), Surówka wielowarzywna 140g (GLU, 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), Paszтет 60g (GLU, JAJ, RYB, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Serek tartare 1 szt 18g (MLE, SEL, GOR, S02), Ogórek świeży 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
Posiłek nocny:	Chleb graham 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Serek zegar 1 szt 18g , Sałata liść 10g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2264.95 kcal; Białko ogółem: 101.58 g; Tłuszcz: 87.11 g; Węglowodany ogółem: 284.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.76 g; Błonnik pokarmowy: 31.38 g; Sól: 6.21 g; suma cukrów prostych: 37.86 g;

Dieta niskopurynowa

Śniadanie:	Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU, OZI, SOJ, SEZ, S02), Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Ser żółty 60g (MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
------------	---

Jadłospisy na dzień 20.02.2026

Dieta niskopurynowa

Obiad:	Zupa krupnik ryżowy 300ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ziemniaki gotowane 200g , Pulpet rybny gotowany 100g (GLU, SKR, JAJ, RYB, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), Surówka wielowarzywna 140g (GLU, 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), jajecznica 100g (JAJ, MLE, S02, ŁUB), Serek tartare 1 szt 18g (MLE, SEL, GOR, S02), Ogórek świeży 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
Posiłek nocny:	Jogurt naturalny 100-150 g 150g (GLU, MLE, ORZ),
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2311.03 kcal; Białko ogółem: 111.37 g; Tłuszcz: 91.00 g; Węglowodany ogółem: 273.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.74 g; Błonnik pokarmowy: 32.06 g; Sól: 6.04 g; suma cukrów prostych: 39.88 g;

Wątrobowa/Wrzodowa

Śniadanie:	Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU, OZI, SOJ, SEZ, S02), 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), Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa krupnik ryżowy 300ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ziemniaki gotowane 200g , Pulpet rybny gotowany 100g (GLU, SKR, JAJ, RYB, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), Surówka wielowarzywna 140g (GLU, 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), Pasztet 60g (GLU, JAJ, RYB, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Serek tartare 1 szt 18g (MLE, SEL, GOR, S02), Sałata liść 20g , Herbata b/cukru 250ml ,
Posiłek nocny:	Jogurt naturalny 100-150 g 150g (GLU, MLE, ORZ),
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2084.43 kcal; Białko ogółem: 96.57 g; Tłuszcz: 71.81 g; Węglowodany ogółem: 274.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.16 g; Błonnik pokarmowy: 31.68 g; Sól: 5.72 g; suma cukrów prostych: 39.03 g;

Kobiety w ciąży/ karmiące

Śniadanie:	Płatki kukurydziane na mleku 300ml (GLU, OZI, SOJ, SEZ, S02), Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ser żółty 40g (MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
2. śniadanie:	Jogurt naturalny 100-150 g 150g (GLU, MLE, ORZ),
Obiad:	Zupa krupnik ryżowy 300ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ziemniaki gotowane 200g , Pulpet rybny gotowany 100g (GLU, SKR, JAJ, RYB, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), Surówka wielowarzywna 140g (GLU, 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), Pasztet 60g (GLU, JAJ, RYB, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Serek tartare 1 szt 18g (MLE, SEL, GOR, S02), Ogórek świeży 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
Posiłek nocny:	Chleb mieszany 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Serek zegar 1 szt 18g , Sałata liść 10g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2376.25 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 87.86 g; Węglowodany ogółem: 304.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.92 g; Błonnik pokarmowy: 34.06 g; Sól: 7.05 g; suma cukrów prostych: 39.96 g;

Dzieci 2

Śniadanie:	Płatki kukurydziane na mleku 200ml (GLU, OZI, SOJ, SEZ, S02), Chleb mieszany 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ser żółty 40g (MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa krupnik ryżowy 200ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ziemniaki gotowane 100g , Pulpet rybny gotowany 100g (GLU, SKR, JAJ, RYB, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), Surówka wielowarzywna 140g (GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), kompot 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB),

Jadłospisy na dzień 20.02.2026

Dzieci 2

Kolacja: Chleb mieszany 60g (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ**), Masło 10g (**MLE, S02, ŁUB**), Pasztet 60g (**GLU, JAJ, RYB, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Serek tartare 1 szt 18g (**MLE, SEL, GOR, S02**), Ogórek świeży 50g , Herbata b/cukru 250ml ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100-150 g 150g (**GLU, MLE, ORZ**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1773.62 kcal; Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz: 77.21 g; Węglowodany ogółem: 191.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.96 g; Błonnik pokarmowy: 24.88 g; Sól: 5.14 g; suma cukrów prostych: 34.86 g;

Dieta papkowata

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

Obiad: Ziemniaki gotowane 300g , Pulpet rybny gotowany 100g (**GLU, SKR, JAJ, RYB, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK**), Sos warzywny jasny 100g (**GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Cukinia gotowana 140g (**SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), kompot 250ml (**OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**),

Kolacja: Zupa krupnik ryżowy 400ml (**OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Chleb mieszany 100g (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ**), Filet drobiowy gotowany 50g , Herbata b/cukru 250ml ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100-150 g 150g (**GLU, MLE, ORZ**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1906.43 kcal; Białko ogółem: 92.31 g; Tłuszcz: 46.38 g; Węglowodany ogółem: 293.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.39 g; Błonnik pokarmowy: 32.76 g; Sól: 3.29 g; suma cukrów prostych: 65.92 g;