

Jadłospisy na dzień 21.02.2026

Dieta podstawowa

Śniadanie:	Makaron gotowany 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), Twaróg krajanka 60g (OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa barszcz biały 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Risotto z kurczakiem, marchewką i groszkiem 300g (OZI, 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), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ser camembert 60g (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Sałatka z ogórka, papryki i sałaty lodowej 100g (GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kakao na mleku 200ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Posiłek nocny:	Sok owocowy 330ml ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2097.27 kcal; Białko ogółem: 102.75 g; Tłuszcz: 79.71 g; Węglowodany ogółem: 250.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.32 g; Błonnik pokarmowy: 15.29 g; Sól: 5.41 g; suma cukrów prostych: 67.94 g;

Dieta łatwostrawna

Śniadanie:	Makaron gotowany 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), Twaróg krajanka 60g (OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa barszcz biały 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Risotto z kurczakiem, marchewką i groszkiem 300g (OZI, 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), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), jajko gotowane 1 szt 60g (JAJ), Sałatka lodowa z pomidorem 100g (GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kakao na mleku 200ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Posiłek nocny:	Sok owocowy 330ml ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2057.50 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 75.52 g; Węglowodany ogółem: 250.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.08 g; Błonnik pokarmowy: 15.32 g; Sól: 4.57 g; suma cukrów prostych: 67.36 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), Twaróg krajanka 60g (OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
2. śniadanie:	Warzywa gotowane z olejem i słonecznikiem 200g (SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Obiad:	Zupa barszcz biały 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Risotto z kurczakiem, marchewką i groszkiem 300g (OZI, 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), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ser camembert 60g (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Sałatka z ogórka, papryki i sałaty lodowej 100g (GLU, 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]: 2190.18 kcal; Białko ogółem: 110.58 g; Tłuszcz: 92.38 g; Węglowodany ogółem: 241.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.28 g; Błonnik pokarmowy: 23.79 g; Sól: 6.36 g; suma cukrów prostych: 21.92 g;

Dieta niskopurynowa

Śniadanie:	Makaron gotowany 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), Twaróg krajanka 60g (OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
------------	---

Jadłospisy na dzień 21.02.2026

Dieta niskopurynowa

Obiad:	Zupa barszcz biały 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Risotto z marchewką i groszkiem 300g (OZI, 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), jajko gotowane 1 szt 60g (JAJ), Ser camembert 60g (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Sałatka z ogórka, papryki i sałaty lodowej 100g (GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kakao na mleku 200ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Posiłek nocny:	Sok owocowy 330ml ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2050.98 kcal; Białko ogółem: 92.21 g; Tłuszcz: 79.11 g; Węglowodany ogółem: 250.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.23 g; Błonnik pokarmowy: 15.29 g; Sól: 5.18 g; suma cukrów prostych: 67.94 g;

Wątrobowa/Wrzodowa

Śniadanie:	Makaron gotowany 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), Twaróg krajanka 60g (OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa barszcz biały 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Risotto z kurczakiem, marchewką i groszkiem 300g (OZI, 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), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), jajko gotowane 1 szt 60g (JAJ), Sałatka lodowa z pomidorem 100g (GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kakao na mleku 200ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Posiłek nocny:	Sok owocowy 330ml ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2057.50 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 75.52 g; Węglowodany ogółem: 250.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.08 g; Błonnik pokarmowy: 15.32 g; Sól: 4.57 g; suma cukrów prostych: 67.36 g;

Kobiety w ciąży/ karmiące

Śniadanie:	Makaron gotowany 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), Twaróg krajanka 60g (OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
2. śniadanie:	Warzywa gotowane z olejem i słonecznikiem 200g (SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Obiad:	Zupa barszcz biały 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Risotto z kurczakiem, marchewką i groszkiem 300g (OZI, 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), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), jajko gotowane 1 szt 60g (JAJ), Sałatka z ogórka, papryki i sałaty lodowej 100g (GLU, 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]: 2307.25 kcal; Białko ogółem: 118.50 g; Tłuszcz: 96.29 g; Węglowodany ogółem: 253.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.85 g; Błonnik pokarmowy: 23.79 g; Sól: 4.46 g; suma cukrów prostych: 33.86 g;

Dzieci 2

Śniadanie:	Makaron gotowany 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), Twaróg krajanka 60g (OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa bulion warzywny 200ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Risotto z kurczakiem, marchewką i groszkiem 200g (OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), kompot 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB),

Jadłospisy na dzień 21.02.2026

Dzieci 2

Kolacja: Chleb mieszany 60g (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ**), Masło 10g (**MLE, S02, ŁUB**), Wędlina 40g (**GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Ser camembert 60g (**GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Sałatka z ogórka, papryki i sałaty lodowej 100g (**GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Kakao na mleku 200ml (**GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB**),

Posiłek nocny: Sok owocowy 330ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1630.02 kcal; Białko ogółem: 81.48 g; Tłuszcz: 62.52 g; Węglowodany ogółem: 191.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.78 g; Błonnik pokarmowy: 10.66 g; Sól: 3.71 g; suma cukrów prostych: 61.69 g;

Dieta papkowata

Śniadanie: Makaron gotowany na mleku 500ml (**GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Masło 10g (**MLE, S02, ŁUB**), Herbata b/cukru 250ml ,

Obiad: Risotto z kurczakiem, marchewką i groszkiem 300g (**OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), kompot 250ml (**OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**),

Kolacja: Zupa bulion warzywny 400ml (**GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Chleb mieszany 100g (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ**), Masło 10g (**MLE, S02, ŁUB**), jajko gotowane 1 szt 60g (**JAJ**), Kakao na mleku 200ml (**GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB**),

Posiłek nocny: Sok owocowy 330ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1792.99 kcal; Białko ogółem: 69.32 g; Tłuszcz: 67.23 g; Węglowodany ogółem: 233.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.53 g; Błonnik pokarmowy: 11.79 g; Sól: 2.19 g; suma cukrów prostych: 69.53 g;