

Jadłospisy na dzień 22.02.2026

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), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Serek Haga 1 szt 18g , Ogórek świeży 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa pomidorowa 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ziemniaki gotowane 200g , Kotlet schabowy smażony 100g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z sałaty ze śmietaną 140g (GLU, MLE, SEL, GOR, 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 rybna z ogórkiem kiszonym i zieleniną 60g (SKR, JAJ, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
Posiłek nocny:	Jogurt naturalny 100-150 g 150g (GLU, MLE, ORZ),
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2202.77 kcal; Białko ogółem: 99.45 g; Tłuszcz: 95.91 g; Węglowodany ogółem: 241.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.56 g; Błonnik pokarmowy: 20.18 g; Sól: 5.0 g; suma cukrów prostych: 37.14 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), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Serek Haga 1 szt 18g , Marcherw parowana 50g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa pomidorowa 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ziemniaki gotowane 200g , Schab pieczony w lekkim sosie 100g (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Surówka z sałaty z jogurtem 140g (GLU, MLE, SEL, GOR, 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 rybna z zieleniną 60g (SKR, JAJ, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
Posiłek nocny:	Jogurt naturalny 100-150 g 150g (GLU, MLE, ORZ),
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 1889.57 kcal; Białko ogółem: 94.33 g; Tłuszcz: 70.22 g; Węglowodany ogółem: 226.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.13 g; Błonnik pokarmowy: 20.65 g; Sól: 4.98 g; suma cukrów prostych: 39.58 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), Serek Haga 1 szt 18g , Ogórek świeży 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
2. śniadanie:	Salátka lodowa z serem krajanka i oliwkami 150g (OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Obiad:	Zupa pomidorowa 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ziemniaki gotowane 200g , Kotlet schabowy smażony 100g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02), Surówka z sałaty ze śmietaną 140g (GLU, MLE, SEL, GOR, 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 rybna z ogórkiem kiszonym i zieleniną 60g (SKR, JAJ, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
Posiłek nocny:	Chleb graham 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), ser mozzarella 60g , Salata liść 10g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2407.32 kcal; Białko ogółem: 117.11 g; Tłuszcz: 112.06 g; Węglowodany ogółem: 244.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.51 g; Błonnik pokarmowy: 22.86 g; Sól: 5.36 g; suma cukrów prostych: 25.85 g;

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), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Serek Haga 1 szt 18g , Ogórek świeży 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa pomidorowa 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kotlet ziemniaczany w sosie pieczeniowym 300g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), Surówka z sałaty ze śmietaną 140g (GLU, MLE, SEL, GOR, S02, ŁUB), kompot 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB),

Jadłospisy na dzień 22.02.2026

Dieta niskopurynowa

Kolacja: Chleb mieszany 100g (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ**), Masło 10g (**MLE, S02, ŁUB**), Pasta z soczewicy z warzywami 80g (**GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1812.38 kcal; Białko ogółem: 68.77 g; Tłuszcz: 57.96 g; Węglowodany ogółem: 261.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.50 g; Błonnik pokarmowy: 22.98 g; Sól: 3.80 g; suma cukrów prostych: 37.95 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**), Wędlina 40g (**GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Serek Haga 1 szt 18g, Marcherw parowana 50g (**OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Herbata b/cukru 250ml,

Obiad: Zupa pomidorowa 300ml (**GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Ziemniaki gotowane 200g, Schab pieczony w lekkim sosie 100g (**GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Surówka z sałaty z jogurtem 140g (**GLU, MLE, SEL, GOR, 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 rybna z zielenią 60g (**SKR, JAJ, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK**), Pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1889.57 kcal; Białko ogółem: 94.33 g; Tłuszcz: 70.22 g; Węglowodany ogółem: 226.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.13 g; Błonnik pokarmowy: 20.65 g; Sól: 4.98 g; suma cukrów prostych: 39.58 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**), Wędlina 40g (**GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Serek Haga 1 szt 18g, Ogórek świeży 50g, Herbata b/cukru 250ml,

2. śniadanie: Sałatka lodowa z serem krajanka i oliwkami 150g (**OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**),

Obiad: Zupa pomidorowa 300ml (**GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Ziemniaki gotowane 200g, Kotlet schabowy smażony 100g (**GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02**), Surówka z sałaty ze śmietaną 140g (**GLU, MLE, SEL, GOR, 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 rybna z ogórkiem kiszonym i zielenią 60g (**SKR, JAJ, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK**), Pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml,

Posiłek nocny: Chleb mieszany 60g (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ**), Masło 10g (**MLE, S02, ŁUB**), ser mozzarella 60g, Sałata liść 10g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2664.22 kcal; Białko ogółem: 127.97 g; Tłuszcz: 120.45 g; Węglowodany ogółem: 273.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.36 g; Błonnik pokarmowy: 24.31 g; Sól: 4.01 g; suma cukrów prostych: 37.88 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**), Wędlina 40g (**GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Serek Haga 1 szt 18g, Ogórek świeży 50g, Herbata b/cukru 250ml,

Obiad: Zupa pomidorowa 200ml (**GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Ziemniaki gotowane 100g, Kotlet schabowy smażony 100g (**GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02**), Surówka z sałaty ze śmietaną 140g (**GLU, MLE, SEL, GOR, 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 rybna z ogórkiem kiszonym i zielenią 60g (**SKR, JAJ, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK**), Pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1794.31 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 91.29 g; Węglowodany ogółem: 162.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.42 g; Błonnik pokarmowy: 13.86 g; Sól: 4.14 g; suma cukrów prostych: 29.37 g;

Jadłospisy na dzień 22.02.2026

Dieta papkowata

Śniadanie:	Kasza manna gotowana na mleku 500ml (GLU, MLE), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Dżem 20g 20g , Kisiel owocowy 150g (MLE), Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Ziemniaki gotowane 300g , Schab pieczony w lekkim sosie 100g (GLU, OZI, SOJ, MLE, 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 pomidorowa 400ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Herbata b/cukru 250ml ,
Posiłek nocny:	Jogurt naturalny 100-150 g 150g (GLU, MLE, ORZ),
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 1605.63 kcal; Białko ogółem: 71.85 g; Tłuszcz: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 260.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.01 g; Błonnik pokarmowy: 25.46 g; Sól: 2.66 g; suma cukrów prostych: 71.79 g;