

## Jadłospisy na dzień 23.02.2026

### Dieta podstawowa

Śniadanie:	Zacierka gotowana na mleku 300ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 10g ( <b>MLE, S02, ŁUB</b> ), Wędlina 40g ( <b>GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Serek wiejski 50g ( <b>OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa krem marchewkowy z dodatkiem mleczka kokosowego 300ml ( <b>OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Roladka drobiowa pieczona z warzywami 100g ( <b>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Surówka z selera 140g ( <b>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), kompot 250ml ( <b>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ),
Kolacja:	Chleb mieszany 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 10g ( <b>MLE, S02, ŁUB</b> ), Parówka 2 szt 100g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Serek tartare 1 szt 18g ( <b>MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Ogórek świeży 50g , Kakao na mleku 200ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ),
Posiłek nocny:	Jogurt naturalny 100-150 g 150g ( <b>GLU, MLE, ORZ</b> ), Jabłko 50g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2221.15 kcal; Białko ogółem: 98.80 g; Tłuszcz: 95.14 g; Węglowodany ogółem: 257.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.57 g; Błonnik pokarmowy: 29.66 g; Sól: 4.57 g; suma cukrów prostych: 60.29 g;

### Dieta łatwostrawna

Śniadanie:	Zacierka gotowana na mleku 300ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 10g ( <b>MLE, S02, ŁUB</b> ), Wędlina 40g ( <b>GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Serek wiejski 50g ( <b>OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Marchew parowana 50g ( <b>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa krem marchewkowy z dodatkiem mleczka kokosowego 300ml ( <b>OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Roladka drobiowa pieczona z warzywami 100g ( <b>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Surówka z selera 140g ( <b>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), kompot 250ml ( <b>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ),
Kolacja:	Chleb mieszany 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 10g ( <b>MLE, S02, ŁUB</b> ), Parówka 2 szt 100g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Serek tartare 1 szt 18g ( <b>MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pomidor 50g , Kakao na mleku 200ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ),
Posiłek nocny:	Jogurt naturalny 100-150 g 150g ( <b>GLU, MLE, ORZ</b> ), Jabłko 50g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2218.05 kcal; Białko ogółem: 98.50 g; Tłuszcz: 94.98 g; Węglowodany ogółem: 257.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.54 g; Błonnik pokarmowy: 30.36 g; Sól: 4.64 g; suma cukrów prostych: 60.28 g;

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie:	Chleb graham 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 10g ( <b>MLE, S02, ŁUB</b> ), Wędlina 40g ( <b>GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Serek wiejski 50g ( <b>OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
2. śniadanie:	Warzywa gotowane z olejem i słonecznikiem 200g ( <b>SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ),
Obiad:	Zupa krem marchewkowy z dodatkiem mleczka kokosowego 300ml ( <b>OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Roladka drobiowa pieczona z warzywami 100g ( <b>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Surówka z selera 140g ( <b>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), kompot 250ml ( <b>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ),
Kolacja:	Chleb graham 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 10g ( <b>MLE, S02, ŁUB</b> ), Parówka 2 szt 100g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Serek tartare 1 szt 18g ( <b>MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Ogórek świeży 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
Posiłek nocny:	Chleb graham 60g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 10g ( <b>MLE, S02, ŁUB</b> ), Pasta z fasoli a'la smalczyk 60g , Sałata liść 10g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2370.03 kcal; Białko ogółem: 96.13 g; Tłuszcz: 114.31 g; Węglowodany ogółem: 259.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.37 g; Błonnik pokarmowy: 40.30 g; Sól: 5.0 g; suma cukrów prostych: 34.96 g;

## Jadłospisy na dzień 23.02.2026

### Dieta niskopurynowa

Śniadanie:	Zacierka gotowana na mleku 300ml ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ), Chleb mieszany 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 10g ( <i>MLE, S02, ŁUB</i> ), Wędlina 40g ( <i>GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ), Serek wiejski 50g ( <i>OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa krem marchewkowy z dodatkiem mleczka kokosowego 300ml ( <i>OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ), Pyzy ziemniaczane z okrasą 300g ( <i>GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ), Surówka z selera 140g ( <i>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ), kompot 250ml ( <i>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ),
Kolacja:	Chleb mieszany 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 10g ( <i>MLE, S02, ŁUB</i> ), Pasta z fasoli a'la smalczyk 80g , Serek tartare 1 szt 18g ( <i>MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Ogórek świeży 50g , Kakao na mleku 200ml ( <i>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ),
Posiłek nocny:	Jogurt naturalny 100-150 g 150g ( <i>GLU, MLE, ORZ</i> ), Jabłko 50g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2408.30 kcal; Białko ogółem: 81.51 g; Tłuszcz: 88.37 g; Węglowodany ogółem: 342.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.50 g; Błonnik pokarmowy: 40.36 g; Sól: 3.69 g; suma cukrów prostych: 65.35 g;

### Wątrobowa/Wrzodowa

Śniadanie:	Zacierka gotowana na mleku 300ml ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ), Chleb mieszany 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 10g ( <i>MLE, S02, ŁUB</i> ), Wędlina 40g ( <i>GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ), Serek wiejski 50g ( <i>OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Marcherw parowana 50g ( <i>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ), Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa krem marchewkowy z dodatkiem mleczka kokosowego 300ml ( <i>OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ), Ziemniaki gotowane 200g , Roladka drobiowa pieczona z warzywami 100g ( <i>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ), Cukinia gotowana 140g ( <i>SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ), kompot 250ml ( <i>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ),
Kolacja:	Chleb mieszany 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 10g ( <i>MLE, S02, ŁUB</i> ), Parówka 2 szt 100g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ), Serek tartare 1 szt 18g ( <i>MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Pomidor 50g , Kakao na mleku 200ml ( <i>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ),
Posiłek nocny:	Jogurt naturalny 100-150 g 150g ( <i>GLU, MLE, ORZ</i> ), Jabłko 50g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2148.12 kcal; Białko ogółem: 97.93 g; Tłuszcz: 87.93 g; Węglowodany ogółem: 254.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.06 g; Błonnik pokarmowy: 26.92 g; Sól: 5.45 g; suma cukrów prostych: 60.63 g;

### Kobiety w ciąży/ karmiące

Śniadanie:	Zacierka gotowana na mleku 300ml ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ), Chleb mieszany 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 10g ( <i>MLE, S02, ŁUB</i> ), Wędlina 40g ( <i>GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ), Serek wiejski 50g ( <i>OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
2. śniadanie:	Warzywa gotowane z olejem i słonecznikiem 200g ( <i>SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ),
Obiad:	Zupa krem marchewkowy z dodatkiem mleczka kokosowego 300ml ( <i>OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ), Ziemniaki gotowane 200g , Roladka drobiowa pieczona z warzywami 100g ( <i>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ), Surówka z selera 140g ( <i>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ), kompot 250ml ( <i>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ),
Kolacja:	Chleb mieszany 100g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 10g ( <i>MLE, S02, ŁUB</i> ), Parówka 2 szt 100g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ), Serek tartare 1 szt 18g ( <i>MLE, SEL, GOR, S02</i> ), Ogórek świeży 50g , Kakao na mleku 200ml ( <i>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ),
Posiłek nocny:	Chleb mieszany 60g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 10g ( <i>MLE, S02, ŁUB</i> ), Pasta z fasoli a'la smalczyk 60g , Salata liść 10g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2730.67 kcal; Białko ogółem: 112.18 g; Tłuszcz: 127.28 g; Węglowodany ogółem: 304.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.95 g; Błonnik pokarmowy: 41.19 g; Sól: 5.06 g; suma cukrów prostych: 55.86 g;

## Jadłospisy na dzień 23.02.2026

### Dzieci 2

Śniadanie:	Zacierka gotowana na mleku 200ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Chleb mieszany 60g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 10g ( <b>MLE, S02, ŁUB</b> ), Wędlina 40g ( <b>GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Serek wiejski 50g ( <b>OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa krem marchewkowy z dodatkiem mleczka kokosowego 200ml ( <b>OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Ziemniaki gotowane 100g , Roladka drobiowa pieczona z warzywami 100g ( <b>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Surówka z selera 140g ( <b>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), kompot 250ml ( <b>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ),
Kolacja:	Chleb mieszany 60g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 10g ( <b>MLE, S02, ŁUB</b> ), Parówka 2 szt 100g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Serek tartare 1 szt 18g ( <b>MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Ogórek świeży 50g , Kakao na mleku 200ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ),
Posiłek nocny:	Jogurt naturalny 100-150 g 150g ( <b>GLU, MLE, ORZ</b> ), Jabłko 50g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 1807.11 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 89.19 g; Węglowodany ogółem: 177.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.69 g; Błonnik pokarmowy: 23.49 g; Sól: 4.64 g; suma cukrów prostych: 52.19 g;

### Dieta papkowata

Śniadanie:	Zacierka gotowana na mleku 500ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Masło 10g ( <b>MLE, S02, ŁUB</b> ), Dżem 20g 20g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Ziemniaki gotowane 300g , Roladka drobiowa pieczona z warzywami 100g ( <b>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Cukinia gotowana 140g ( <b>SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), kompot 250ml ( <b>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ),
Kolacja:	Zupa krem marchewkowy z dodatkiem mleczka kokosowego 400ml ( <b>OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Filet drobiowy gotowany 50g , Masło 10g ( <b>MLE, S02, ŁUB</b> ), Kakao na mleku 200ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ),
Posiłek nocny:	Jogurt naturalny 100-150 g 150g ( <b>GLU, MLE, ORZ</b> ), Jabłko 50g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 1876.87 kcal; Białko ogółem: 84.98 g; Tłuszcz: 59.73 g; Węglowodany ogółem: 263.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.62 g; Błonnik pokarmowy: 27.24 g; Sól: 2.60 g; suma cukrów prostych: 79.54 g;