

Jadłospisy na dzień 24.02.2026

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 , Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa brokułowa 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU), Kotlec mielony pieczony, w sosie 100g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), Marchew z groszkiem gotowana 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), 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 kaszy kuskus i tuńczyka 80g (GLU, SKR, RYB, OZI, SOJ, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), Ogórek kiszony 50g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kakao na mleku 200ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Posiłek nocny:	Mus owocowy 120g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2528.56 kcal; Białko ogółem: 113.67 g; Tłuszcz: 83.00 g; Węglowodany ogółem: 344.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.30 g; Błonnik pokarmowy: 33.70 g; Sól: 5.12 g; suma cukrów prostych: 46.28 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 , Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa brokułowa 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU), Kotlec mielony pieczony, w sosie 100g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), kompot 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Marchew z groszkiem gotowana 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK),
Kolacja:	Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Pasta z kaszy kuskus i tuńczyka 80g (GLU, SKR, RYB, OZI, SOJ, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), Sałata liść 20g , Kakao na mleku 200ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Posiłek nocny:	Mus owocowy 120g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2525.76 kcal; Białko ogółem: 113.45 g; Tłuszcz: 82.99 g; Węglowodany ogółem: 343.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.29 g; Błonnik pokarmowy: 33.73 g; Sól: 4.25 g; suma cukrów prostych: 46.48 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 , Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
2. śniadanie:	Serek wiejski 150g (OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ogórek świeży 50g ,
Obiad:	Zupa brokułowa 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU), Kotlec mielony pieczony, w sosie 100g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), kompot 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Marchew z groszkiem gotowana 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK),
Kolacja:	Chleb graham 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Pasta z kaszy kuskus i tuńczyka 80g (GLU, SKR, RYB, OZI, SOJ, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), Ogórek kiszony 50g (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]: 2574.44 kcal; Białko ogółem: 139.26 g; Tłuszcz: 86.04 g; Węglowodany ogółem: 326.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.90 g; Błonnik pokarmowy: 31.96 g; Sól: 5.17 g; suma cukrów prostych: 31.38 g;

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 , Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
------------	---

Jadłospisy na dzień 24.02.2026

Dieta niskopurynowa

- Obiad: Zupa brokułowa 300ml (*GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB*), Kasza jęczmienna gotowana 200g (*GLU*), Kottlet z cukinii w delikatnym sosie 200g (*GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK*), kompot 250ml (*OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB*), Marchew z groszkiem gotowana 150g (*GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK*),
- Kolacja: Chleb mieszany 100g (*GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ*), Masło 10g (*MLE, S02, ŁUB*), Pasta z kaszy kuskus, pieczarek i cebulki 60g (*GLU, OZI, SOJ, GOR, SEZ, S02*), Ogórek kiszony 50g (*OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB*), Kakao na mleku 200ml (*GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB*),
- Posiłek nocny: Mus owocowy 120g ,
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2246.41 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz: 62.97 g; Węglowodany ogółem: 342.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.07 g; Błonnik pokarmowy: 35.98 g; Sól: 4.62 g; suma cukrów prostych: 50.38 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 , Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
- Obiad: Zupa brokułowa 300ml (*GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB*), Kasza jęczmienna gotowana 200g (*GLU*), Kottlet mielony pieczony, w sosie 100g (*GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK*), kompot 250ml (*OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB*), Marchew z groszkiem gotowana 150g (*GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK*),
- Kolacja: Chleb mieszany 100g (*GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ*), Masło 10g (*MLE, S02, ŁUB*), Pasta z kaszy kuskus i tuńczyka 80g (*GLU, SKR, RYB, OZI, SOJ, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK*), Sałata liść 20g , Kakao na mleku 200ml (*GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB*),
- Posiłek nocny: Mus owocowy 120g ,
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2525.76 kcal; Białko ogółem: 113.45 g; Tłuszcz: 82.99 g; Węglowodany ogółem: 343.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.29 g; Błonnik pokarmowy: 33.73 g; Sól: 4.25 g; suma cukrów prostych: 46.48 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 , Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
2. śniadanie: Serek wiejski 150g (*OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02*), Ogórek świeży 50g ,
- Obiad: Zupa brokułowa 300ml (*GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB*), Kasza jęczmienna gotowana 200g (*GLU*), Kottlet mielony pieczony, w sosie 100g (*GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK*), kompot 250ml (*OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB*), Marchew z groszkiem gotowana 150g (*GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK*),
- Kolacja: Chleb mieszany 100g (*GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ*), Masło 10g (*MLE, S02, ŁUB*), Pasta z kaszy kuskus i tuńczyka 80g (*GLU, SKR, RYB, OZI, SOJ, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK*), Ogórek świeży 50g , Kakao na mleku 200ml (*GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB*),
- 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]: 2941.08 kcal; Białko ogółem: 155.50 g; Tłuszcz: 100.70 g; Węglowodany ogółem: 370.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.76 g; Błonnik pokarmowy: 34.25 g; Sól: 5.39 g; suma cukrów prostych: 53.31 g;

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 20g (*GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB*), ser mozzarella 30g , Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
- Obiad: Zupa brokułowa 200ml (*GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB*), Kasza jęczmienna gotowana 100g (*GLU*), Kottlet mielony pieczony, w sosie 100g (*GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK*), Marchew z groszkiem gotowana 100g (*GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK*), kompot 250ml (*OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB*),

Jadłospisy na dzień 24.02.2026

Dzieci 2

Kolacja: Chleb mieszany 60g (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ**), Pasta z kaszy kuskus i tuńczyka 50g (**GLU, SKR, RYB, OZI, SOJ, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK**), Masło 10g (**MLE, S02, ŁUB**), Ogórek kiszony 50g (**OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Kakao na mleku 200ml (**GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB**),

Posiłek nocny: Mus owocowy 120g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1825.24 kcal; Białko ogółem: 81.39 g; Tłuszcz: 67.93 g; Węglowodany ogółem: 229.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.75 g; Błonnik pokarmowy: 22.77 g; Sól: 3.78 g; suma cukrów prostych: 35.89 g;

Dieta papkowata

Śniadanie: Płatki owsiane gotowane na mleku 500ml (**GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ**), Masło 10g (**MLE, S02, ŁUB**), Herbata b/cukru 250ml ,

Obiad: Ryż gotowany 200g (**OZI, SEZ**), Kotlec mielony pieczony, w sosie 100g (**GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK**), Marchew z groszkiem gotowana 150g (**GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK**), kompot 250ml (**OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**),

Kolacja: Zupa brokułowa 400ml (**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**), Kakao na mleku 200ml (**GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB**),

Posiłek nocny: Mus owocowy 120g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2224.10 kcal; Białko ogółem: 84.59 g; Tłuszcz: 74.22 g; Węglowodany ogółem: 315.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.59 g; Błonnik pokarmowy: 30.54 g; Sól: 3.04 g; suma cukrów prostych: 54.37 g;