

Jadłospisy na dzień 03.03.2026

Dieta podstawowa

| | |
|--------------------|--|
| Śniadanie: | Zacierka gotowana 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), ser mozzarella 60g , Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml , |
| Obiad: | Zupa krem brokułowa z grzankami 300ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ziemniaki gotowane 200g , Zraz wp gotowany w sosie 100g (GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Surówka z czerwonej kapusty 140g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), kompot 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), |
| Kolacja: | Naleśniki z twarogiem 100g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Sałatka z ogórka, papryki i sałaty lodowej 60g (GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Herbata b/cukru 250ml , |
| Posiłek nocny: | Mus owocowy 120g , |
| Wartości odżywcze: | Wartość energetyczna[kcal]: 2230.15 kcal; Białko ogółem: 109.56 g; Tłuszcz: 74.80 g; Węglowodany ogółem: 288.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.02 g; Błonnik pokarmowy: 26.64 g; Sól: 3.64 g; suma cukrów prostych: 46.31 g; |

Dieta łatwostrawna

| | |
|--------------------|---|
| Śniadanie: | Zacierka gotowana 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), ser mozzarella 60g , Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml , |
| Obiad: | Zupa krem brokułowa z grzankami 300ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ziemniaki gotowane 200g , Zraz wp gotowany w sosie 100g (GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Surówka z selera 140g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), kompot 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), |
| Kolacja: | Naleśniki z twarogiem 100g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Pomidor 40g , Herbata b/cukru 250ml , |
| Posiłek nocny: | Mus owocowy 120g , |
| Wartości odżywcze: | Wartość energetyczna[kcal]: 2125.09 kcal; Białko ogółem: 108.94 g; Tłuszcz: 64.23 g; Węglowodany ogółem: 289.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.59 g; Błonnik pokarmowy: 31.45 g; Sól: 3.78 g; suma cukrów prostych: 42.38 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: | Gotowane warzywa z olejem i słonecznikiem 200g (SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), |
| Obiad: | Zupa krem brokułowa z grzankami 300ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ziemniaki gotowane 200g , Zraz wp gotowany w sosie 100g (GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Surówka z czerwonej kapusty 140g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, 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), Pasta z wędliny z dodatkiem zieleniny 60g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Sałatka z ogórka, papryki i sałaty lodowej 60g (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), Twaróg krajanka 40g (OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałata liść 10g , |
| Wartości odżywcze: | Wartość energetyczna[kcal]: 2201.47 kcal; Białko ogółem: 112.53 g; Tłuszcz: 91.81 g; Węglowodany ogółem: 247.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.73 g; Błonnik pokarmowy: 32.06 g; Sól: 4.90 g; suma cukrów prostych: 35.83 g; |

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

| | |
|------------|--|
| Śniadanie: | Zacierka gotowana 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), ser mozzarella 60g , Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml , |
|------------|--|

Jadłospisy na dzień 03.03.2026

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

| | |
|--------------------|---|
| Obiad: | Zupa krem brokułowa z grzankami 300ml (<i>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Ziemniaki gotowane 200g , Zraz wp gotowany w sosie 100g (<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>), Dżem 20g 20g , Twaróg krajanka 60g (<i>OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Pomidor 40g , Herbata b/cukru 250ml , |
| Posiłek nocny: | Mus owocowy 120g , |
| Wartości odżywcze: | Wartość energetyczna[kcal]: 1937.42 kcal; Białko ogółem: 104.11 g; Tłuszcz: 57.21 g; Węglowodany ogółem: 262.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.32 g; Błonnik pokarmowy: 30.89 g; Sól: 3.52 g; suma cukrów prostych: 52.24 g; |

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>), ser mozzarella 60g , Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml , |
| Obiad: | Zupa krem brokułowa z grzankami 300ml (<i>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Ziemniaki gotowane 200g , Kotleć z cukinii w delikatnym sosie 200g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK</i>), Surówka z czerwonej kapusty 140g (<i>JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), kompot 250ml (<i>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), |
| Kolacja: | Naleśniki z twarogiem 100g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK</i>), Chleb mieszany 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE, S02, ŁUB</i>), Sałatka z ogórka, papryki i sałaty lodowej 60g (<i>GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Herbata b/cukru 250ml , |
| Posiłek nocny: | Mus owocowy 120g , |
| Wartości odżywcze: | Wartość energetyczna[kcal]: 2276.51 kcal; Białko ogółem: 93.15 g; Tłuszcz: 75.27 g; Węglowodany ogółem: 317.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.58 g; Błonnik pokarmowy: 31.05 g; Sól: 3.78 g; suma cukrów prostych: 52.39 g; |

Dieta papkowata

| | |
|--------------------|--|
| Śniadanie: | Zacierka gotowana na mleku 500ml (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Masło 10g (<i>MLE, S02, ŁUB</i>), Herbata b/cukru 250ml , Dżem 20g 20g , Kisiel owocowy 150g (<i>MLE</i>), |
| Obiad: | Ziemniaki gotowane 300g , Zraz wp gotowany w sosie 100g (<i>GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Marcherw parowana 140g (<i>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), kompot 250ml (<i>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), |
| Kolacja: | Zupa krem brokułowa z grzankami 300ml (<i>GLU, 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>), Filet drobiowy gotowany 50g , Kakao na mleku 200ml (<i>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), |
| Posiłek nocny: | Mus owocowy 120g , |
| Wartości odżywcze: | Wartość energetyczna[kcal]: 1785.30 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz: 45.12 g; Węglowodany ogółem: 266.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.35 g; Błonnik pokarmowy: 24.54 g; Sól: 2.35 g; suma cukrów prostych: 74.35 g; |

Dzieci

| | |
|----------------|---|
| Śniadanie: | Zacierka gotowana na mleku 200ml (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Chleb mieszany 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE, S02, ŁUB</i>), ser mozzarella 60g , Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml , |
| Obiad: | Zupa krem brokułowa z grzankami 200ml (<i>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Ziemniaki gotowane 100g , Zraz wp gotowany w sosie 100g (<i>GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Surówka z tartej marchwi 140g (<i>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), kompot 150ml (<i>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), |
| Kolacja: | Naleśniki z twarogiem 150g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK</i>), Kakao na mleku 150ml (<i>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), |
| Posiłek nocny: | Mus owocowy 120g , |

Jadłospisy na dzień 03.03.2026

Dzieci

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna[kcal]: 1633.75 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 56.81 g; Węglowodany ogółem: 195.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.08 g; Błonnik pokarmowy: 19.52 g; Sól: 1.97 g; suma cukrów prostych: 41.63 g;