

Jadłospisy na dzień 07.03.2026

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 40g (OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Papryka świeża 40g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa Jarzynowa 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ziemniaki gotowane 200g , Udko trybowane smażone w panierce a'la schabowy 100g (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Surówka mizeria 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), Sałatka ryżowa z kolorowymi warzywami i kukurydzą 200g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kakao na mleku 200ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Posiłek nocny:	Sok wielowarzywny Dawtona 330ml ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2206.21 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 76.56 g; Węglowodany ogółem: 303.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.96 g; Błonnik pokarmowy: 31.02 g; Sól: 3.97 g; suma cukrów prostych: 47.67 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 40g (OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałata liść 30g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa Jarzynowa 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ziemniaki gotowane 200g , Udko gotowane 100g , Surówka z sałaty z jogurtem 60g (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), Sałatka ryżowa z kolorowymi warzywami i kukurydzą 200g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kakao na mleku 200ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Posiłek nocny:	Sok wielowarzywny Dawtona 330ml ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2014.89 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 66.10 g; Węglowodany ogółem: 281.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.30 g; Błonnik pokarmowy: 28.70 g; Sól: 3.67 g; suma cukrów prostych: 43.16 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 40g (OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Papryka świeża 40g , Herbata b/cukru 250ml ,
2. śniadanie:	Gotowane warzywa z olejem i słonecznikiem 200g (SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Obiad:	Zupa Jarzynowa 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ziemniaki gotowane 200g , Udko trybowane smażone w panierce a'la schabowy 100g (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Surówka mizeria 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), Sałatka ryżowa z brązowego ryżu i warzyw 180g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, 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), Serek tartare 1 szt 18g (MLE, SEL, GOR, S02), Sałata liść 10g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2254.93 kcal; Białko ogółem: 82.04 g; Tłuszcz: 86.19 g; Węglowodany ogółem: 304.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.11 g; Błonnik pokarmowy: 33.98 g; Sól: 4.19 g; suma cukrów prostych: 31.11 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

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), jajko gotowane 1 szt 60g (JAJ), Pomidor 40g , Herbata b/cukru 250ml ,
------------	--

Jadłospisy na dzień 07.03.2026

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Obiad:	Zupa szpinakowa 300ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Makaron 200g 200g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Sos boloński z mięsem duszony 120g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), kompot 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Mus owocowy 120g ,
Kolacja:	Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Sałatka ryżowa z kolorowymi warzywami i kukurydzą 180g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Herbata b/cukru 250ml ,
Posiłek nocny:	Jogurt naturalny 100-150 g 150g (GLU, MLE, ORZ),
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2267.42 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz: 74.78 g; Węglowodany ogółem: 315.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.18 g; Błonnik pokarmowy: 25.37 g; Sól: 3.82 g; suma cukrów prostych: 38.09 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 40g (OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Papryka świeża 40g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa Jarzynowa 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ziemniaki gotowane 200g , Udko gotowane 100g , Surówka mizeria 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), Sałatka ryżowa z kolorowymi warzywami i kukurydzą 200g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kakao na mleku 200ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Posiłek nocny:	Sok wielowarzywny Dawtona 330ml ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2045.41 kcal; Białko ogółem: 85.37 g; Tłuszcz: 66.18 g; Węglowodany ogółem: 288.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.24 g; Błonnik pokarmowy: 29.80 g; Sól: 3.72 g; suma cukrów prostych: 47.63 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), Dżem 20g 20g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Ziemniaki gotowane 300g , Udko gotowane 100g , Marcherw parowana 140g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), kompot 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Kolacja:	Zupa Jarzynowa 400ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kakao na mleku 200ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Posiłek nocny:	Sok wielowarzywny Dawtona 330ml ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 1487.71 kcal; Białko ogółem: 63.79 g; Tłuszcz: 57.58 g; Węglowodany ogółem: 188.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.79 g; Błonnik pokarmowy: 27.30 g; Sól: 1.90 g; suma cukrów prostych: 67.12 g;

GIN 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 40g (OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Papryka świeża 40g , Herbata b/cukru 250ml ,
2. śniadanie:	Warzywa gotowane z olejem i słończnikiem 200g (SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Obiad:	Zupa Jarzynowa 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ziemniaki gotowane 200g , Udko trybowane smażone w panierce a'la schabowy 100g (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Surówka mizeria 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), Sałatka ryżowa z kolorowymi warzywami i kukurydzą 200g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), 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), Serek tartare 1 szt 18g (MLE, SEL, GOR, S02), Sałata liść 10g ,

Jadłospisy na dzień 07.03.2026

GIN Dieta podstawowa

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2573.53 kcal; Białko ogółem: 96.29 g; Tłuszcz: 100.50 g; Węglowodany ogółem: 339.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.81 g; Błonnik pokarmowy: 35.74 g; Sól: 4.60 g; suma cukrów prostych: 52.77 g;

Dzieci

Śniadanie: Makaron gotowany na mleku 200ml (**GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Chleb mieszany 50g (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ**), Masło 10g (**MLE, S02, ŁUB**), Wędlina 20g (**GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Twaróg krajanka 40g (**OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02**), Papryka świeża 40g, Herbata b/cukru 250ml,

Obiad: Zupa Jarzynowa 200ml (**GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Ziemniaki gotowane 100g, Udko gotowane 100g, Surówka mizeria 140g (**GLU, MLE, SEL, GOR, S02, ŁUB**), kompot 250ml (**OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**),

Kolacja: Chleb mieszany 50g (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ**), Masło 10g (**MLE, S02, ŁUB**), jajecznica 100g (**JAJ, MLE, S02, ŁUB**), Kakao na mleku 200ml (**GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB**),

Posiłek nocny: Budyń 150g (**MLE**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1637.57 kcal; Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz: 75.93 g; Węglowodany ogółem: 157.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.85 g; Błonnik pokarmowy: 12.85 g; Sól: 4.85 g; suma cukrów prostych: 52.32 g;