

## Jadłospisy na dzień 26.02.2026

### Dieta podstawowa

Śniadanie:	Płatki kukurydziane na mleku 300ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ, S02</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 tartare 1 szt 18g ( <b>MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa koperkowa 300ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Makaron z warzywami w śmietanowym sosie 300g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK</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> ), Gulasz z podrobów gotowany z ryżem 200g ( <b>GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Kakao na mleku 200ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ),
Posiłek nocny:	Sok owocowy 330ml ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2044.10 kcal; Białko ogółem: 63.57 g; Tłuszcz: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 390.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.90 g; Błonnik pokarmowy: 31.65 g; Sól: 3.43 g; suma cukrów prostych: 67.21 g;

### Dieta łatwostrawna

Śniadanie:	Płatki kukurydziane na mleku 300ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ, S02</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 tartare 1 szt 18g ( <b>MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Sałata liść 20g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa koperkowa 300ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Makaron z warzywami w śmietanowym sosie 300g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK</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> ), Gulasz z podrobów gotowany z ryżem 200g ( <b>GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Kakao na mleku 200ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ),
Posiłek nocny:	Sok owocowy 330ml ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2028.10 kcal; Białko ogółem: 63.07 g; Tłuszcz: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 386.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.85 g; Błonnik pokarmowy: 30.73 g; Sól: 3.42 g; suma cukrów prostych: 64.65 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 tartare 1 szt 18g ( <b>MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
2. śniadanie:	Jogurt naturalny 100-150 g 150g ( <b>GLU, MLE, ORZ</b> ), Jabłko 100g ,
Obiad:	Zupa koperkowa 300ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Makaron ciemny z warzywami w śmietanowym sosie 300g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK</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> ), Gulasz z podrobów gotowany z ryżem 200g ( <b>GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Herbata b/cukru 250ml ,
Posiłek nocny:	Chleb graham 60g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 10g ( <b>MLE, S02, ŁUB</b> ), Ser camembert 40g ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Sałata liść 10g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2166.48 kcal; Białko ogółem: 74.93 g; Tłuszcz: 47.78 g; Węglowodany ogółem: 376.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.39 g; Błonnik pokarmowy: 34.10 g; Sól: 4.66 g; suma cukrów prostych: 45.22 g;

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie:	Płatki kukurydziane na mleku 300ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ, S02</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 tartare 1 szt 18g ( <b>MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Sałata liść 20g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa koperkowa 300ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Makaron z warzywami w lekkim sosie 300g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK</b> ), kompot 250ml ( <b>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ),

## Jadłospisy na dzień 26.02.2026

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Kolacja: Chleb mieszany 100g ( *GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ* ), Masło 10g ( *MLE, S02, ŁUB* ), Warzywny gulasz duszony 200g ( *GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK* ), Kakao na mleku 200ml ( *GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB* ),

Posiłek nocny: Sok owocowy 330ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1974.60 kcal; Białko ogółem: 65.58 g; Tłuszcz: 35.34 g; Węglowodany ogółem: 364.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.67 g; Błonnik pokarmowy: 31.48 g; Sól: 3.29 g; suma cukrów prostych: 63.74 g;

### Dieta niskopurynowa

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 300ml ( *GLU, OZI, SOJ, SEZ, S02* ), Chleb mieszany 100g ( *GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ* ), Masło 10g ( *MLE, S02, ŁUB* ), Wędlina 40g ( *GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB* ), Serek tartare 1 szt 18g ( *MLE, SEL, GOR, S02* ), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml ,

Obiad: Zupa koperkowa 300ml ( *GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB* ), Makaron z warzywami w śmietanowym sosie 300g ( *GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, 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* ), Warzywny gulasz duszony 200g ( *GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK* ), Kakao na mleku 200ml ( *GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB* ),

Posiłek nocny: Sok owocowy 330ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1990.60 kcal; Białko ogółem: 66.08 g; Tłuszcz: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 367.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.73 g; Błonnik pokarmowy: 32.40 g; Sól: 3.30 g; suma cukrów prostych: 66.30 g;

### Dieta papkowata

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 500ml ( *GLU, OZI, SOJ, SEZ, S02* ), Masło 10g ( *MLE, S02, ŁUB* ), Dżem 20g 20g , Herbata b/cukru 250ml ,

Obiad: Makaron z warzywami w śmietanowym sosie 300g ( *GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK* ), kompot 250ml ( *OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB* ),

Kolacja: Zupa koperkowa 400ml ( *GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB* ), Chleb mieszany 100g ( *GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ* ), Kakao na mleku 200ml ( *GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB* ),

Posiłek nocny: Sok owocowy 330ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1674.46 kcal; Białko ogółem: 45.33 g; Tłuszcz: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 339.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.50 g; Błonnik pokarmowy: 27.00 g; Sól: 2.28 g; suma cukrów prostych: 75.04 g;

### GIN Dieta podstawowa

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 300ml ( *GLU, OZI, SOJ, SEZ, S02* ), Chleb mieszany 100g ( *GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ* ), Masło 10g ( *MLE, S02, ŁUB* ), Wędlina 40g ( *GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB* ), Serek tartare 1 szt 18g ( *MLE, SEL, GOR, S02* ), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml ,

2. śniadanie: Jogurt naturalny 100-150 g 150g ( *GLU, MLE, ORZ* ), Jabłko 100g ,

Obiad: Zupa koperkowa 300ml ( *GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB* ), Makaron z warzywami w śmietanowym sosie 300g ( *GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, 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* ), Warzywny gulasz duszony 200g ( *GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK* ), 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* ), ser mozzarella 40g , Sałata liść 10g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2311.85 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 53.56 g; Węglowodany ogółem: 390.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.58 g; Błonnik pokarmowy: 37.00 g; Sól: 3.99 g; suma cukrów prostych: 55.12 g;

## Jadłospisy na dzień 26.02.2026

### Dzieci

Śniadanie:	Płatki kukurydziane na mleku 200ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ, S02</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 tartare 1 szt 18g ( <b>MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa koperkowa 200ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Makaron z warzywami w śmietanowym sosie 200g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK</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> ), Warzywny gulasz z ciecierzycą duszony 180g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK</b> ), Kakao na mleku 200ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ),
Posiłek nocny:	Sok owocowy 330ml ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 1483.23 kcal; Białko ogółem: 49.55 g; Tłuszcz: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 260.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.68 g; Błonnik pokarmowy: 23.38 g; Sól: 2.29 g; suma cukrów prostych: 60.62 g;