

## Jadłospisy na dzień 27.02.2026

### Dieta podstawowa

Śniadanie:	Makaron gotowany 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> ), Twaróg krajanka 60g ( <i>OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Ogórek kiszony 50g ( <i>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ), Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa gardiole 300ml ( <i>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ), Ziemniaki gotowane 200g , Ryba po grecku pieczona 120g ( <i>SKR, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK</i> ), Fasolka szparagowa parowana 140g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</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> ), Wędlina 40g ( <i>GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ), Papryka świeża 50g , Pasta warzywna z suszonymi pomidorami 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ), Herbata b/cukru 250ml ,
Posiłek nocny:	Jogurt naturalny 100-150 g 150g ( <i>GLU, MLE, ORZ</i> ),
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 1845.38 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 64.93 g; Węglowodany ogółem: 229.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.06 g; Błonnik pokarmowy: 26.95 g; Sól: 4.41 g; suma cukrów prostych: 43.49 g;

### Dieta łatwostrawna

Śniadanie:	Makaron gotowany 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> ), Twaróg krajanka 60g ( <i>OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa gardiole 300ml ( <i>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ), Ziemniaki gotowane 200g , Ryba po grecku pieczona 120g ( <i>SKR, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK</i> ), Fasolka szparagowa parowana 140g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</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> ), Wędlina 40g ( <i>GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ), Pasta warzywna z suszonymi pomidorami 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ), Marcherw parowana 50g ( <i>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ), Herbata b/cukru 250ml ,
Posiłek nocny:	Jogurt naturalny 100-150 g 150g ( <i>GLU, MLE, ORZ</i> ),
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 1844.68 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 64.78 g; Węglowodany ogółem: 230.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.03 g; Błonnik pokarmowy: 27.70 g; Sól: 3.62 g; suma cukrów prostych: 44.38 g;

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie:	Chleb graham 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> ), Twaróg krajanka 60g ( <i>OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Ogórek kiszony 50g ( <i>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ), Herbata b/cukru 250ml ,
2. śniadanie:	Warzywa gotowane z olejem i słonecznikiem 200g ( <i>SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ),
Obiad:	Zupa gardiole 300ml ( <i>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ), Ziemniaki gotowane 200g , Ryba po grecku pieczona 120g ( <i>SKR, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK</i> ), Fasolka szparagowa parowana 140g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</i> ), kompot 250ml ( <i>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ),
Kolacja:	Chleb graham 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> ), Pasta warzywna z suszonymi pomidorami 60g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i> ), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
Posiłek nocny:	Chleb graham 60g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 10g ( <i>MLE, S02, ŁUB</i> ), Serek wiejski 50g ( <i>OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Sałata liść 10g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2128.53 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz: 81.22 g; Węglowodany ogółem: 258.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.32 g; Błonnik pokarmowy: 35.62 g; Sól: 4.99 g; suma cukrów prostych: 33.99 g;

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie:	Makaron gotowany 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> ), Twaróg krajanka 60g ( <i>OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i> ), Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
------------	---

## Jadłospisy na dzień 27.02.2026

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Obiad: Zupa gardiole 300ml ( **GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB** ), Ziemniaki gotowane 200g , Ryba po grecku pieczona 120g ( **SKR, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK** ), Fasolka szparagowa parowana 140g ( **GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR** ), 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** ), Wędlina 40g ( **GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB** ), Pasta warzywna z suszonymi pomidorami 60g ( **GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB** ), Marcherw parowana 50g ( **OZI, SOJ, 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]: 1844.68 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 64.78 g; Węglowodany ogółem: 230.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.03 g; Błonnik pokarmowy: 27.70 g; Sól: 3.62 g; suma cukrów prostych: 44.38 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** ), Dżem 20g 20g , Twaróg krajanka 60g ( **OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02** ), Ogórek kiszony 50g ( **OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB** ), Herbata b/cukru 250ml ,

Obiad: Zupa gardiole 300ml ( **GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB** ), Ziemniaki gotowane 200g , Ryba po grecku pieczona 120g ( **SKR, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK** ), Fasolka szparagowa parowana 140g ( **GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR** ), 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** ), jajko gotowane 1 szt 60g ( **JAJ** ), Pasta warzywna z suszonymi pomidorami 60g ( **GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB** ), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100-150 g 150g ( **GLU, MLE, ORZ** ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1938.51 kcal; Białko ogółem: 94.68 g; Tłuszcz: 71.53 g; Węglowodany ogółem: 242.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.82 g; Błonnik pokarmowy: 27.54 g; Sól: 3.97 g; suma cukrów prostych: 56.32 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** ), jajko gotowane 1 szt 60g ( **JAJ** ), Herbata b/cukru 250ml ,

Obiad: Ziemniaki gotowane 300g , Ryba po grecku pieczona 120g ( **SKR, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK** ), Fasolka szparagowa parowana 140g ( **GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR** ), kompot 250ml ( **OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB** ),

Kolacja: Zupa gardiole 400ml ( **GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB** ), Chleb mieszany 100g ( **GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ** ), Wędlina 40g ( **GLU, OZI, 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]: 1539.42 kcal; Białko ogółem: 86.23 g; Tłuszcz: 52.92 g; Węglowodany ogółem: 192.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.84 g; Błonnik pokarmowy: 23.17 g; Sól: 2.80 g; suma cukrów prostych: 49.89 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 60g ( **OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02** ), Ogórek kiszony 50g ( **OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB** ), Herbata b/cukru 250ml ,

2. śniadanie: Warzywa gotowane z olejem i słonecznikiem 200g ( **SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB** ),

Obiad: Zupa gardiole 300ml ( **GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB** ), Ziemniaki gotowane 200g , Ryba po grecku pieczona 120g ( **SKR, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK** ), Fasolka szparagowa parowana 140g ( **GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR** ), 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** ), Wędlina 40g ( **GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB** ), Pasta warzywna z suszonymi pomidorami 60g ( **GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB** ), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml ,

## Jadłospisy na dzień 27.02.2026

### GIN Dieta podstawowa

Posiłek nocny: Chleb mieszany 60g (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ**), Masło 10g (**MLE, S02, ŁUB**), Serek wiejski 50g (**OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02**), Salata liść 10g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2281.40 kcal; Białko ogółem: 116.68 g; Tłuszcz: 89.22 g; Węglowodany ogółem: 270.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.12 g; Błonnik pokarmowy: 35.63 g; Sól: 4.94 g; suma cukrów prostych: 45.99 g;

### Dzieci

Śniadanie: Makaron gotowany na mleku 200ml (**GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Chleb mieszany 60g (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ**), Masło 10g (**MLE, S02, ŁUB**), Wędlina 40g (**GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Twaróg krajanka 60g (**OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02**), Ogórek kiszony 50g (**OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Herbata b/cukru 250ml ,

Obiad: Zupa gardiole 200ml (**GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Ziemniaki gotowane 100g , Ryba po grecku pieczona 120g (**SKR, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK**), Fasolka szparagowa parowana 140g (**GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR**), kompot 250ml (**OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**),

Kolacja: Chleb mieszany 60g (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ**), Masło 10g (**MLE, S02, ŁUB**), Wędlina 40g (**GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Pasta warzywna z suszonymi pomidorami 60g (**GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100-150 g 150g (**GLU, MLE, ORZ**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1473.56 kcal; Białko ogółem: 86.63 g; Tłuszcz: 60.32 g; Węglowodany ogółem: 156.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.85 g; Błonnik pokarmowy: 20.46 g; Sól: 3.48 g; suma cukrów prostych: 34.54 g;