

Jadłospisy na dzień 28.02.2026

Dieta podstawowa

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), Serek Haga 1 szt 18g , Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa ogórkowa 300ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kasza gryczana gotowana 200g (GLU, SOJ), Potrawka z kurczaka gotowana z warzywami 200g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), Surówka z tartej marchwi 150g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, 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), Ryz z jabłkami i cynamonem 250g (OZI, SEZ), Kakao na mleku 200ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Posiłek nocny:	Sok wielowarzywny Dawtona 330ml ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2259.82 kcal; Białko ogółem: 85.69 g; Tłuszcz: 63.18 g; Węglowodany ogółem: 352.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.72 g; Błonnik pokarmowy: 39.42 g; Sól: 4.89 g; suma cukrów prostych: 50.19 g;

Dieta łatwostrawna

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), Serek Haga 1 szt 18g , Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa Jarzynowa 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kasza jaglana gotowana 200g , Potrawka z kurczaka gotowana z warzywami 200g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), Mieszanka warzyw w paskach (marchew, pietruszka, seler) 150g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, 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), Ryz z jabłkami i cynamonem 250g (OZI, SEZ), Kakao na mleku 200ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Posiłek nocny:	Sok wielowarzywny Dawtona 330ml ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2155.26 kcal; Białko ogółem: 80.87 g; Tłuszcz: 54.50 g; Węglowodany ogółem: 325.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.71 g; Błonnik pokarmowy: 38.26 g; Sól: 3.48 g; suma cukrów prostych: 58.70 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), Serek Haga 1 szt 18g , Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
2. śniadanie:	Salatka lodowa z serem krajanka i oliwkami 150g (OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Obiad:	Zupa ogórkowa 300ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kasza gryczana gotowana 200g (GLU, SOJ), Potrawka z kurczaka gotowana z warzywami 200g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), Surówka z tartej marchwi 150g (OZI, SOJ, 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), Ryz brązowy z jabłkami i cynamonem 250g (OZI, SEZ), 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), Salata liść 10g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2253.98 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz: 68.40 g; Węglowodany ogółem: 335.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.79 g; Błonnik pokarmowy: 38.51 g; Sól: 7.95 g; suma cukrów prostych: 34.35 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), Serek Haga 1 szt 18g , Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa Jarzynowa 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kasza jaglana gotowana 200g , Potrawka z kurczaka gotowana z warzywami 200g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), Mieszanka warzyw w paskach (marchew, pietruszka, seler) 150g (SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), kompot 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB),

Jadłospisy na dzień 28.02.2026

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Kolacja: Chleb mieszany 100g (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ**), Masło 10g (**MLE, S02, ŁUB**), Ryz z jabłkami i cynamonem 250g (**OZI, SEZ**), Kakao na mleku 200ml (**GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB**),

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny Dawtona 330ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2155.26 kcal; Białko ogółem: 80.87 g; Tłuszcz: 54.50 g; Węglowodany ogółem: 325.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.71 g; Błonnik pokarmowy: 38.26 g; Sól: 3.48 g; suma cukrów prostych: 58.70 g;

Dieta niskopurynowa

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**), Serek Haga 1 szt 18g , Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml ,

Obiad: Zupa Jarzynowa 300ml (**GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Kasza gryczana gotowana 200g (**GLU, SOJ**), Potrawka warzywna w śmietanowym sosie 200g (**GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK**), Surówka z tartej marchwi 150g (**OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, 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**), Ryz z jabłkami i cynamonem 250g (**OZI, SEZ**), Kakao na mleku 200ml (**GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB**),

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny Dawtona 330ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2081.99 kcal; Białko ogółem: 72.83 g; Tłuszcz: 48.61 g; Węglowodany ogółem: 354.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.81 g; Błonnik pokarmowy: 40.31 g; Sól: 3.43 g; suma cukrów prostych: 51.58 g;

Dieta papkowata

Śniadanie: Kasza manna gotowana na mleku 500ml (**GLU, MLE**), Masło 10g (**MLE, S02, ŁUB**), Herbata b/cukru 250ml ,

Obiad: Kasza jaglana gotowana 200g , Potrawka z kurczaka gotowana z warzywami 200g (**GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK**), Mieszanka warzyw w paskach (marchew, pietruszka, seler) 150g (**SOJ, SEL, GOR, SEZ, 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**), 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 wielowarzywny Dawtona 330ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1742.95 kcal; Białko ogółem: 68.01 g; Tłuszcz: 49.00 g; Węglowodany ogółem: 247.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.71 g; Błonnik pokarmowy: 37.07 g; Sól: 2.44 g; suma cukrów prostych: 67.75 g;

GIN Dieta podstawowa

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**), Serek Haga 1 szt 18g , Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml ,

2. śniadanie: Sałatka lodowa z serem krajanka i oliwkami 150g (**OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**),

Obiad: Zupa ogórkowa 300ml (**GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Kasza gryczana gotowana 200g (**GLU, SOJ**), Potrawka z kurczaka gotowana z warzywami 200g (**GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK**), Surówka z tartej marchwi 150g (**OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, 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**), Ryz z jabłkami i cynamonem 250g (**OZI, SEZ**), 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]: 2609.82 kcal; Białko ogółem: 108.85 g; Tłuszcz: 81.28 g; Węglowodany ogółem: 380.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.33 g; Błonnik pokarmowy: 39.43 g; Sól: 8.02 g; suma cukrów prostych: 55.13 g;

Jadłospisy na dzień 28.02.2026

Dzieci

Śniadanie:	Kasza manna gotowana na mleku 200ml (GLU, MLE), Chleb mieszany 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Serek Haga 1 szt 18g , Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa ogórkowa 200ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kasza gryczana gotowana 100g (GLU, SOJ), Potrawka z kurczaka gotowana z warzywami 200g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), Surówka z tartej marchwi 150g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), kompot 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Kolacja:	Ryz z jabłkami i cynamonem 200g (OZI, SEZ), Kakao na mleku 200ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Posiłek nocny:	Sok wielowarzywny Dawtona 330ml ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 1527.41 kcal; Białko ogółem: 63.52 g; Tłuszcz: 48.44 g; Węglowodany ogółem: 220.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.70 g; Błonnik pokarmowy: 30.26 g; Sól: 2.99 g; suma cukrów prostych: 42.38 g;