

Jadłospis za okres od 2026-02-03 do 2026-02-12

1. Dieta podstawowa (1)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--|---|---|--|--------------|---|---|
| 2026-02-03 wtorek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Mus owocowy 100g 100g | Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Masło 5 g 5g Alergeny : mleko |
| | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona | | Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie | | Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g | Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie |
| | Salata zielona li 35g | | Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Pomidor 100 g 100g | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | | | | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2256.52 kcal; Białko: 138.67 g; W glowodany ogółem: 272.46 g; Cukier: 42.28 g; Tłuszcz: 74.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.96 g; Blonnik: 32.07 g; Sól: 33.53 g | | | | | | |
| 2026-02-04 roda | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko | Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Masło 5 g 5g Alergeny : mleko |
| | Szynka drobiowa w galarecie 70 70g | | Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Szynka drobiowa 50 g 50g | pomidor 50g |
| | Ogórek wie y 50g | | Salatka typu grecka 100g | | Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie | Serek wiejski 200 g 200g |
| | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2445.84 kcal; Białko: 123.60 g; W glowodany ogółem: 298.58 g; Cukier: 52.30 g; Tłuszcz: 97.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.81 g; Blonnik: 26.71 g; Sól: 42.70 g | | | | | | |

1. Dieta podstawowa (1)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--|--|---|---|--------------|---|----------------------------|
| 2026-02-05 czwartek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten | Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko | Grochowa z grzankami 450g Alergeny: seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten | Sok pomidorowy 300g |
| | Masło 10g Alergeny: mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny: mleko | |
| | urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | Filet z kurczaka panierowany 150g Alergeny: gluten, jajko ,mleko Spos.obróbki: sma enie | | Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie | | Surówka z kapusty peki skiej o 100g | | Papryka w 50g | |
| | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Salata zielona li 35g | |
| | | | | | Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2426.69 kcal; Białko: 131.82 g; W glowodany ogółem: 313.64 g; Cukier: 48.69 g; Tłuszcz: 78.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.66 g; Błonnik: 30.98 g; Sól: 41.46 g | | | | | | |
| 2026-02-06 pi tek | Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny: gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie | banan c 150g | Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny: gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g |
| | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten | | Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny: mleko | pomidor 50g |
| | Masło 10g Alergeny: mleko | | Ryba sma ona 100g Alergeny: gluten, jajko, ryba Spos.obróbki: sma enie | | pasta z jajka i szynki 80g Alergeny: jajko,białko sojowe,mleko,gorczy ca, Spos.obróbki: gotowanie | Szynka drobiowa 50 g 50g |
| | D em 70g | | Surówka z kapusty kiszonej 150g | | Salatka typu grecka 100g | |
| | Herbata 250ml | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2350.98 kcal; Białko: 95.41 g; W glowodany ogółem: 359.85 g; Cukier: 81.06 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.64 g; Błonnik: 34.24 g; Sól: 31.57 g | | | | | | |
| 2026-02-07 sobota | chleb pszenny (4 kr) 70g | Serek truskawkowy 150g 150g | Pomidorowa z ry em 450ml | | chleb graham (3 kr) 70g | chleb pszenny(2 k) 40g 40g |

1. Dieta podstawowa (1)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|------|--|------------------|--|--------------|--|---|
| | Alergeny : gluten | Alergeny : mleko | Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie | | Alergeny : gluten | Alergeny : gluten |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Masło 5 g 5g Alergeny : mleko |
| | Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie | | Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie | | Pasta z morszczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie | pomidor 50g |
| | Papryka w 50g | | Surówka z buraka wickowego 150g Alergeny : gorczyca | | Salata zielona li 35g | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona |
| | Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Ogórek wie y 100 g 100g | |
| | | | | | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie | |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2350.33 kcal; Białko: 128.95 g; W glowodany ogółem: 292.90 g; Cukier: 49.99 g; Tłuszcz: 80.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.02 g; Błonnik: 26.51 g; Sól: 32.45 g

| | | | | | | |
|-------------------------|---|---|--|--|---|--|
| 2026-02-08 niedziela | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko | Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | |
| | Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko | | Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie | | Ogórek kiszony 50g | |
| | Pomidor 100 g 100g | | Surówka z marchewki i jablka 150g Alergeny : mleko | | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona | |
| | Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2088.32 kcal; Białko: 135.82 g; W glowodany ogółem: 262.04 g; Cukier: 55.20 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.76 g; Błonnik: 25.70 g; Sól: 32.07 g

| | | | | | | |
|----------------------------|---|--|--|--|--|---|
| 2026-02-09 poniedziałek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko | Kapu niak z kiszonej kapusty z ziemniakami 450 ml 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | Masło 10g | | Pierogi leniwe 200g | | Masło 10g | Masło 5 g 5g |

1. Dieta podstawowa (1)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|------|--|-----------------|--|--------------|---|--|
| | Alergeny : mleko | | Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie | | Alergeny : mleko | Alergeny : mleko |
| | Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe | | Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem | | Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie | pomidor 50g |
| | Ogórek wie y 50g | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie | Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko |
| | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | | | Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2329.79 kcal; Białko: 98.29 g; W glowodany ogółem: 264.32 g; Cukier: 53.05 g; Tłuszcz: 102.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.00 g; Błonnik: 26.25 g; Sól: 22.61 g

| | | | | | | |
|----------------------|---|-----------------------|---|--|---|---|
| 2026-02-10 wtorek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Mus owocowy 100g 100g | Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Masło 5 g 5g Alergeny : mleko |
| | Serek wiejski 200 g 200g | | Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie | | Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona |
| | Szynka drobiowa 50 g 50g | | Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Papryka 100 g 100g | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | | | | |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2349.92 kcal; Białko: 120.06 g; W glowodany ogółem: 283.82 g; Cukier: 43.76 g; Tłuszcz: 93.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:43.27 g; Błonnik: 33.17 g; Sól: 34.58 g

| | | | | | | |
|--------------------|---|---|--|--|--|--|
| 2026-02-11 roda | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko | Ogórkowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten |
| | Masło 10g | | Ry p 80g | | Masło 10g | Masło 5 g 5g |

1. Dieta podstawowa (1)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|------|--|-----------------|---|--------------|---|------------------|
| | Alergeny : mleko | | Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Alergeny : mleko | Alergeny : mleko |
| | jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie | | Leczo z ciecierzyc 300 g 300g | | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona | D em 70g |
| | Szynka drobiowa w galarecie 70 70g | | jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie | | Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Ogórek wie y 100 g 100g | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | | | | |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2279.80 kcal; Białko: 88.27 g; W glowodany ogółem: 361.07 g; Cukier: 76.55 g; Tłuszcz: 64.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.22 g; Błonnik: 30.08 g; Sól: 29.02 g

| | | | | | | |
|------------------------|---|--|--|--|--|----------------------------|
| 2026-02-12 czwartek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko | Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | Ketchup 20g 20g | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Ser fromage 80 g 80g |
| | Ser topiny 140 g 17,5g | | Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | |
| | Szynka drobiowa 50 g 50g | | Surówka z kapusty kiszzonej 150g | | Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Papryka 100 g 100g | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko | |
| | Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | | | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie | |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2314.22 kcal; Białko: 99.19 g; W glowodany ogółem: 295.72 g; Cukier: 58.78 g; Tłuszcz: 88.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.72 g; Błonnik: 28.95 g; Sól: 36.68 g

Jadłospis za okres od 2026-02-03 do 2026-02-12

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczerek | Kolacja | Posiłek nocny |
|----------------------|---|--|---|--------------|---|---|
| 2026-02-03 wtorek | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko | Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Masło 5 g 5g Alergeny : mleko |
| | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona | | Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie | | Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g | Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie |
| | Salata zielona li 35g | | Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Pomidor 100 g 100g | | Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata b/c 250ml | |
| | Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | | | | |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2166.25 kcal; Białko: 140.80 g; W glowodany ogółem: 242.59 g; Cukier: 20.01 g; Tłuszcz: 75.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.04 g; Błonnik: 31.62 g; Sól: 33.69 g

| | | | | | | |
|--------------------|--|---|--|--|---|--|
| 2026-02-04 roda | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko | Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Masło 5 g 5g Alergeny : mleko |
| | Szynka drobiowa w galarecie 70 70g | | Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Szynka drobiowa 50 g 50g | pomidor 50g |
| | Ogórek wie y 50g | | Salatka typu grecka 100g | | Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie | Serek wiejski 200 g 200g |
| | Herbata b/c 250ml | | Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie | | Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | |
| | | | Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | | |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2376.49 kcal; Białko: 128.82 g; W glowodany ogółem: 271.71 g; Cukier: 37.03 g; Tłuszcz: 98.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.80 g; Błonnik: 31.25 g; Sól: 42.87 g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|---|---|--|--|--------------|--|---|
| 2026-02-05 czwartek | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten | Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko | Selerowa z grzankam 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten | Sok pomidorowy 300g |
| | Masło 10g Alergeny: mleko | | Sos szpinakowy 100g | | Masło 10g Alergeny: mleko | |
| | urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie | | Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler, hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe, gluten Spos.obróbki: parzenie | | Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Papryka w 50g | |
| | Herbata b/c 250ml | | Surówka z kapusty peki skiej o 100g | | Salata zielona li 35g | |
| | | | Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie | |
| | | | Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2071.38 kcal; Białko: 120.04 g; W glowodany ogółem: 274.41 g; Cukier: 30.03 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 37.43 g; Błonnik: 44.08 g; Sól: 45.48 g | | | | | | |
| 2026-02-06 pi tek | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten | jabłko 100g | Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny: gluten, seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g |
| | Masło 10g Alergeny: mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny: mleko | pomidor 50g |
| | Ser fromage 80 g 80g | | Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny: seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie | | pasta z jajka i szynki 80g Alergeny: jajko, białko sojowe, mleko, gorczy ca, Spos.obróbki: gotowanie | Szynka drobiowa 50 g 50g |
| | Pomidor 100 g 100g | | Surówka z kapusty kiszonej 150g | | Salatka typu grecka 100g | |
| | Herbata b/c 250ml | | Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2004.28 kcal; Białko: 87.22 g; W glowodany ogółem: 277.13 g; Cukier: 27.17 g; Tłuszcz: 72.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.31 g; Błonnik: 39.33 g; Sól: 31.59 g | | | | | | |
| 2026-02-07 sobota | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten | Serek naturalny 150g 150g Alergeny: mleko | Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten | chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten |

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--|---|--|---|--------------|---|--|
| | Masło 10g Alergeny: mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny: mleko | Masło 5 g 5g Alergeny: mleko |
| | Szynka drobiowa 50 g 50g | | Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie | | Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos.obróbki: gotowanie | pomidor 50g |
| | Papryka w 50g | | Surówka z buraka wiklowego 150g Alergeny: gorczyca | | Salata zielona li 35g | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: bialko sojowe Spos.obróbki: parzona |
| | Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Ogórek wie y 100 g 100g | |
| | | | | | Herbata b/c 250ml | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2052.56 kcal; Bialko: 124.63 g; W glowodany ogółem: 250.58 g; Cukier: 24.38 g; Tluszcz: 70.81 g; Kwasy tluszczowe nasycone:31.36 g; Blonnik: 27.75 g; Sól: 31.32 g | | | | | | |
| 2026-02-08 niedziela | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten | Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny: mleko | Rosól z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten | Serek naturalny 150g 150g Alergeny: mleko |
| | Masło 10g Alergeny: mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny: mleko | |
| | Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny: bialko sojowe,mleko | | Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie | | Ogórek kiszony 50g | |
| | Pomidor 100 g 100g | | Surówka z marchewki i jablka 150g Alergeny: mleko | | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: bialko sojowe Spos.obróbki: parzona | |
| | Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata b/c 250ml | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1973.62 kcal; Bialko: 139.70 g; W glowodany ogółem: 225.27 g; Cukier: 27.41 g; Tluszcz: 63.70 g; Kwasy tluszczowe nasycone:25.68 g; Blonnik: 26.68 g; Sól: 32.21 g | | | | | | |
| 2026-02-09 poniedzialek | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten | Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko | Kapu niak z kiszonej kapusty z ziemniakami 450 ml 450ml Alergeny: seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten | chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten |
| | Masło 10g Alergeny: mleko | | Pierogi leniwe 200g Alergeny: mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny: mleko | Masło 5 g 5g Alergeny: mleko |
| | Pasta z drobiu i jarzyn 80g | | Fasolka szparagowa 150g | | Kielbasa krakowska 50g | pomidor 50g |

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--|--|---|---|--------------|---|---|
| | Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie | | Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem | | Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie | |
| | Ogórek wie y 50g | | jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie | | Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie | Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko |
| | Herbata b/c 250ml | | Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2194.10 kcal; Białko: 112.90 g; W glowodany ogółem: 245.86 g; Cukier: 31.43 g; Tłuszcz: 89.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.31 g; Błonnik: 30.26 g; Sól: 21.71 g | | | | | | |
| 2026-02-10 wtorek | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko | Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Masło 5 g 5g Alergeny : mleko |
| | Serek wiejski 200 g 200g | | Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie | | Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona |
| | Szynka drobiowa 50 g 50g | | Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie | | Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Papryka 100 g 100g | | Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata b/c 250ml | |
| | Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2315.01 kcal; Białko: 123.04 g; W glowodany ogółem: 260.05 g; Cukier: 22.10 g; Tłuszcz: 97.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:45.16 g; Błonnik: 36.02 g; Sól: 34.74 g | | | | | | |
| 2026-02-11 roda | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Ma lanka bananowa b/c 150ml Alergeny : mleko | Ogórkowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Masło 5 g 5g Alergeny : mleko |
| | Szynka drobiowa w galarecie 70 70g | | Leczo z ciecierzyc 300 g 300g | | pol dwica wieprzowa. 50g | Serek wypasiony 125 g 100g |

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona | Posiłek nocny Alergeny : mleko |
|------|--|-----------------|---|--------------|---|-----------------------------------|
| | jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie | | jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie | | Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Ogórek wie y 100 g 100g | | Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata b/c 250ml | |
| | Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | | | | |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2159.93 kcal; Białko: 88.62 g; W glowodany ogółem: 292.96 g; Cukier: 36.24 g; Tłuszcz: 80.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.72 g; Błonnik: 31.29 g; Sól: 27.99 g

| | | | | | | |
|------------------------|--|--|--|--|---|----------------------------|
| 2026-02-12 czwartek | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko | Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Ser fromage 80 g 80g |
| | Szynka drobiowa 50 g 50g | | Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko | | Surówka z kapusty kiszonej 150g | | Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko | |
| | Papryka 100 g 100g | | Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata b/c 250ml | |
| | Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | | | | |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2336.57 kcal; Białko: 112.81 g; W glowodany ogółem: 265.55 g; Cukier: 30.82 g; Tłuszcz: 100.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.14 g; Błonnik: 30.01 g; Sól: 34.63 g

Jadłospis za okres od 2026-02-03 do 2026-02-12

4. Dieta łatwostrawna (2)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|----------------------|---|-----------------------|---|--------------|---|---|
| 2026-02-03 wtorek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Mus owocowy 100g 100g | Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Masło 5 g 5g Alergeny : mleko |
| | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona | | Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie | | Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g | Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie |
| | Salata zielona li 35g | | Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Pomidor 100 g 100g | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | | | | |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2256.52 kcal; Białko: 138.67 g; W glowodany ogółem: 272.46 g; Cukier: 42.28 g; Tłuszcz: 74.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.96 g; Błonnik: 32.07 g; Sól: 33.53 g

| | | | | | | |
|--------------------|---|---|--|--|---|---|
| 2026-02-04 roda | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko | Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Masło 5 g 5g Alergeny : mleko |
| | Szynka drobiowa w galarecie 70 70g | | Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Szynka drobiowa 50 g 50g | pomidor 50g |
| | Ogórek kiszony 50g | | Salatka typu grecka 100g | | Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie | Serek wiejski 200 g 200g |
| | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2453.59 kcal; Białko: 123.75 g; W glowodany ogółem: 300.18 g; Cukier: 52.30 g; Tłuszcz: 97.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:42.28 g; Błonnik: 26.71 g; Sól: 42.70 g

4. Dieta łatwostrawna (2)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|------------------------|---|---|--|--------------|---|---------------------|
| 2026-02-05 czwartek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten | Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko | Selerowa z grzankam 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten | Sok pomidorowy 300g |
| | Masło 10g Alergeny: mleko | | Sos szpinakowy 100g | | Masło 10g Alergeny: mleko | |
| | Kielbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe, gluten Spos.obróbki: parzenie | | Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler, hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie | |
| | urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie | | Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Papryka w 50g | |
| | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Surówka z kapusty peki skiej o 100g | | Salata zielona li 35g | |
| | | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie | |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2082.85 kcal; Białko: 117.89 g; W glowodany ogółem: 286.79 g; Cukier: 52.19 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.78 g; Błonnik: 37.57 g; Sól: 45.48 g

| | | | | | | |
|----------------------|--|--------------|--|--|--|----------------------------|
| 2026-02-06 pi tek | Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny: gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie | banan c 150g | Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny: gluten, seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g |
| | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten | | Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny: mleko | pomidor 50g |
| | Masło 10g Alergeny: mleko | | Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny: seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie | | pasta z jajka i szynki 80g Alergeny: jajko, białko sojowe, mleko, gorczy ca, Spos.obróbki: gotowanie | Szynka drobiowa 50 g 50g |
| | D em 70g | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Salatka typu grecka 100g | |
| | Herbata 250ml | | | | Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2263.63 kcal; Białko: 94.01 g; W glowodany ogółem: 357.88 g; Cukier: 80.34 g; Tłuszcz: 64.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.91 g; Błonnik: 37.18 g; Sól: 28.49 g

| | | | | | | |
|----------------------|--|--|---|--|---|--|
| 2026-02-07 sobota | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten | Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko | Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten |
| | Masło 10g | | Ziemniaki 300g | | Masło 10g | Masło 5 g 5g |

4. Dieta łatwostrawna (2)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--|--|---|---|--------------|--|---|
| | Alergeny : mleko | | Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Alergeny : mleko | Alergeny : mleko |
| | Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie | | Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie | | Ogórek kiszony 50g | pomidor 50g |
| | Pomidor 100 g 100g | | Surówka z buraka wickowego 150g Alergeny : gorczyca | | Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona |
| | Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Salata zielona li 35g | |
| | | | | | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2354.08 kcal; Białko: 129.00 g; W glowodany ogółem: 293.85 g; Cukier: 49.99 g; Tłuszcz: 80.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.44 g; Błonnik: 26.46 g; Sól: 30.95 g | | | | | | |
| 2026-02-08 niedziela | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko | Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Serek truskawkowy 150g Alergeny : mleko |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | |
| | Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko | | Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie | | Ogórek kiszony 50g | |
| | Pomidor 100 g 100g | | Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko | | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona | |
| | Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2088.32 kcal; Białko: 135.82 g; W glowodany ogółem: 262.04 g; Cukier: 55.20 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.76 g; Błonnik: 25.70 g; Sól: 32.07 g | | | | | | |
| 2026-02-09 poniedziałek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko | Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Masło 5 g 5g Alergeny : mleko |
| | Pasztet z drobiu 80g | | Fasolka szparagowa 150g | | Kiełbasa krakowska 50g | pomidor 50g |

4. Dieta łatwostrawna (2)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--|---|---|--|--------------|--|---|
| | Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe | | Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem | | Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie | |
| | Ogórek kiszony 50g | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Sałatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie | Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko |
| | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | | | Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2365.14 kcal; Białko: 98.62 g; W glowodany ogółem: 278.24 g; Cukier: 53.43 g; Tłuszcz: 102.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.06 g; Błonnik: 26.08 g; Sól: 27.42 g | | | | | | |
| 2026-02-10 wtorek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Mus owocowy 100g 100g | Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Masło 5 g 5g Alergeny : mleko |
| | Serek wiejski 200 g 200g | | Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie | | Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona |
| | Szynka drobiowa 50 g 50g | | Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Sałatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Pomidor 100 g 100g | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | | | | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2336.92 kcal; Białko: 119.66 g; W glowodany ogółem: 281.32 g; Cukier: 43.76 g; Tłuszcz: 93.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:43.06 g; Błonnik: 32.37 g; Sól: 31.58 g | | | | | | |
| 2026-02-11roda | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko | Ogórkowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Masło 5 g 5g Alergeny : mleko |
| | Szynka drobiowa w galarecie 70 70g | | Leczo 300 g 300g | | pol dwica wieprzowa. 50g | D em 70g |

4. Dieta łatwostrawna (2)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona | Posiłek nocny |
|------|---|-----------------|---|--------------|---|---------------|
| | jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie | | jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie | | Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Ogórek kiszony 100 g 100g | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | | | | |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2212.49 kcal; Białko: 88.47 g; W glowodany ogółem: 363.95 g; Cukier: 76.35 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.51 g; Błonnik: 29.92 g; Sól: 28.45 g

| | | | | | | |
|------------------------|---|--|--|--|--|----------------------------|
| 2026-02-12 czwartek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko | Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | Ketchup 20g 20g | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Ser fromage 80 g 80g |
| | Szynka drobiowa 50 g 50g | | Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | |
| | Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko | | Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Pomidor 100 g 100g | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko | |
| | Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | | | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie | |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2548.09 kcal; Białko: 105.98 g; W glowodany ogółem: 305.87 g; Cukier: 62.20 g; Tłuszcz: 109.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.49 g; Błonnik: 30.18 g; Sól: 30.31 g

Jadłospis za okres od 2026-02-03 do 2026-02-12

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--|--|---|--|--------------|--|---|
| 2026-02-03 wtorek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Mus owocowy 100g 100g | zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Masło 5 g 5g Alergeny : mleko |
| | Salata zielona li 35g | | Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie | | Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko | Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie |
| | Pomidor b /s 100g | | Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie | |
| | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2380.03 kcal; Białko: 131.84 g; W glowodany ogółem: 316.32 g; Cukier: 48.63 g; Tłuszcz: 74.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:15.49 g; Błonnik: 30.60 g; Sól: 28.52 g | | | | | | |
| 2026-02-04 roda | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko | Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Szynka drobiowa 50 g 50g | Masło 5 g 5g Alergeny : mleko |
| | Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie | | Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Salatka marchewkowa nt 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie | pomidor 50g |
| | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie | | Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | Serek wiejski 200 g 200g |
| | | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2565.50 kcal; Białko: 147.80 g; W glowodany ogółem: 347.26 g; Cukier: 68.90 g; Tłuszcz: 78.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.66 g; Błonnik: 27.17 g; Sól: 40.36 g | | | | | | |
| 2026-02-05 czwartek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko | Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie | | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | Mus owocowy 100g 100g |

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--|---|---|---|--------------|--|---|
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Sos szpinakowy 100g | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | |
| | Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | |
| | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | pomidor 50g | |
| | | | Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie | |
| | | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Salata zielona li 35g | |
| | | | | | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2078.37 kcal; Białko: 113.10 g; W glowodany ogółem: 318.14 g; Cukier: 59.43 g; Tłuszcz: 49.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.35 g; Błonnik: 32.51 g; Sól: 37.74 g | | | | | | |
| 2026-02-06 pi tek | Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie | banan c 150g | Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g |
| | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko | pomidor 50g |
| | D em 70g | | Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny : seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie | | jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie | Szynka drobiowa 50 g 50g |
| | Herbata 250ml | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2278.67 kcal; Białko: 93.05 g; W glowodany ogółem: 383.28 g; Cukier: 89.09 g; Tłuszcz: 57.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:14.43 g; Błonnik: 37.95 g; Sól: 28.26 g | | | | | | |
| 2026-02-07 sobota | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko | Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie | Masło 5 g 5g Alergeny : mleko |
| | Szynka drobiowa 50 g 50g | | Schab duszony 150g | | Salata zielona li 35g | pomidor 50g |

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|------|---|-----------------|---|--------------|---|---|
| | Pomidor b /s 100g | | Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona |
| | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | | |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2115.64 kcal; Białko: 126.11 g; W glowodany ogółem: 315.55 g; Cukier: 54.54 g; Tłuszcz: 50.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:18.62 g; Blonnik: 25.73 g; Sól: 27.85 g

| | | | | | | |
|-------------------------|--|---|---|--|---|--|
| 2026-02-08 niedziela | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko | zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Serek truskawkowy 150g Alergeny : mleko |
| | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona | |
| | Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko | | Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie | | jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie | |
| | Pomidor b /s 100g | | Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | |
| | Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | | |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2257.93 kcal; Białko: 148.34 g; W glowodany ogółem: 312.72 g; Cukier: 63.14 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:19.15 g; Blonnik: 27.03 g; Sól: 28.01 g

| | | | | | | |
|----------------------------|--|--|---|--|---|---|
| 2026-02-09 poniedziałek | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko | Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | | Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie | | Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie | Masło 5 g 5g Alergeny : mleko |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie | | Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g | pomidor 50g |
| | Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie | Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko |
| | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | | | | |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2297.82 kcal; Białko: 115.91 g; W glowodany ogółem: 316.27 g; Cukier: 59.28 g; Tłuszcz: 71.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.32 g; Blonnik: 22.92 g; Sól: 18.84 g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--|--|---|---|--------------|--|---|
| 2026-02-10 wtorek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Mus owocowy 100g 100g | Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie | | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | Serek wiejski 200 g 200g | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Masło 5 g 5g Alergeny : mleko |
| | Szynka drobiowa 50 g 50g | | Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie | | Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona |
| | Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie | | Pomidor b /s 100g | |
| | | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2300.96 kcal; Bialko: 131.77 g; W glowodany ogolem: 327.44 g; Cukier: 50.55 g; Tluszcz: 63.05 g; Kwasy tluszczowe nasycone:24.05 g; Blonnik: 32.58 g; Sol: 33.90 g | | | | | | |
| 2026-02-11 roda | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko | Zupa makaronowa 450ml Alergeny : seler, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Bulka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten |
| | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | | Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona | Masło 5 g 5g Alergeny : mleko |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny: jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie | D em 70g |
| | Szynka drobiowa w galarecie 70 70g | | Gulasz z fileta z indyka 150g | | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Herbata 250ml | | jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie | | | |
| | | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2305.35 kcal; Bialko: 102.20 g; W glowodany ogolem: 416.68 g; Cukier: 77.69 g; Tluszcz: 38.95 g; Kwasy tluszczowe nasycone:23.72 g; Blonnik: 31.39 g; Sol: 25.61 g | | | | | | |
| 2026-02-12 czwartek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko | Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g |
| | Szynka drobiowa 50 g 50g | | Ziemniaki 300g | | Pasta z drobiu i jarzyn 80g | Ser fromage 80 g 80g |

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--|---|-----------------|---|--------------|---|---------------|
| | Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko | | Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Pomidor b /s 100g | | Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | | |
| | Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | | |
| Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2283.68 kcal; Białko: 113.07 g; W glowodany ogółem: 304.19 g; Cukier: 54.30 g; Tłuszcz: 81.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:13.11 g; Błonnik: 27.93 g; Sól: 28.04 g | | | | | | |