

Jadłospis 20.02.2026-1.03.2026

20.02.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Płatki kukurydziane na mleku</p> <ul style="list-style-type: none"> - Płatki kukurydziane (gluten) 20g - Mleko 2% (mleko) 250ml <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Jajko (jaja) gotowane na twardo 60g Ser żółty gouda (mleko) 50g Papryka czerwona 70g</p> <p>Kakao na mleku (mleko) 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku</p> <ul style="list-style-type: none"> - Płatki kukurydziane (gluten) 20g - Mleko 2% (mleko) 250ml <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenny (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Jajko (jaja) gotowane na twardo 60g Pomidor 60g Dżem niskosłodzony 20g</p> <p>Kakao na mleku (mleko) 250ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z makaronem</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marchew 20g - Pietruszka 20g - Seler (seler) 20g - Makaron4-jajeczny (gluten, jaja) 30g <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Jajko (jaja) gotowane na twardo 60g Ser żółty gouda (mleko) 50g Papryka czerwona 70g</p> <p>Kakao na mleku (mleko) 250ml</p>
II śniadanie			Kefir (mleko) 200g
Obiad	<p>Zupa fasolowa z ziemniakami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) - pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Fasola Jaś 50g - Ziemniaki 200g <p>Pierogi leniwe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ziemniaki 50g - Twaróg półtłusty (mleko) 120g - Jajko (jaja) 20g 	<p>Zupa pejszankowa z ziemniakami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) - pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Brokuły mrożone 20g - Fasolka szparagowa 10g - Koncentrat pomidorowy 20g - Ziemniaki 200g <p>Pierogi leniwe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ziemniaki 50g - Twaróg półtłusty (mleko) 120g - Jajko (jaja) 20g 	<p>Zupa fasolowa z ziemniakami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) - pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Fasola Jaś 50g - Ziemniaki 200g <p>Pierogi leniwe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ziemniaki 50g - Twaróg półtłusty (mleko) 120g - Jajko (jaja) 20g

	<ul style="list-style-type: none"> - Mąka pszenna (gluten) 30g - Olej 15g <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mąka pszenna (gluten) 30g - Olej 15g <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mąka pszenna (gluten) 30g - Olej 15g <p>Surówka z marchewki: - Marchew 150g - Cytryna 10g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>
Podwieczorek			Pomarańcza 120g
Kolacja	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałatka z tuńczyka i ryżu z zieleniną: - Tuńczyk w sosie własnym (ryby, seler, soja) 30g</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ryż biały 30g - Olej 5g - Papryka kons 20g - Ogórek kons (gorczyca) 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Sałata zielona 10g Mandarynka 80g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałatka z tuńczyka i ryżu z zieleniną: - Tuńczyk w sosie własnym (ryby, seler, soja) 30g</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ryż biały 30g - Olej 5g - Papryka kons 20g - Ogórek kons (gorczyca) 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Sałata zielona 10g Mandarynka 80g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałatka z tuńczyka i ryżu z zieleniną: - Tuńczyk w sosie własnym (ryby, seler, soja) 30g</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ryż biały 30g - Olej 5g - Papryka kons 20g - Ogórek kons (gorczyca) 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Sałata zielona 10g Mandarynka 80g</p> <p>Herbata 250ml</p>
II kolacja	Serek homo naturalny (mleko) 150g	Serek homo naturalny (mleko) 150g	Serek homo naturalny (mleko) 150g
Wartość odżywcza jadłospisu	<p>Wartość energetyczna: 2209,4 kcal</p> <p>Białko: 118,3g</p> <p>Tłuszcz: 72,6g</p> <p>NKT: 29,5g</p> <p>Węglowodany ogółem: 284,44g</p> <p>Cukry: 54,59g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2043,6 kcal</p> <p>Białko: 94g</p> <p>Tłuszcz: 70,3g</p> <p>NKT: 28,6g</p> <p>Węglowodany ogółem: 269,15g</p> <p>Cukry: 60,74g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2336,7 kcal</p> <p>Białko: 122,2g</p> <p>Tłuszcz: 72,7g</p> <p>NKT: 29,2g</p> <p>Węglowodany ogółem: 316,96g</p> <p>Cukry: 68,92g</p>

	Błonnik: 27,74g Sól: 5,49g	Błonnik: 21,32g Sól: 4,49g	Błonnik: 37,22g Sól: 5,44g
--	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

21.02.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane górskie (gluten) 20g - Mleko 2% (mleko) 250ml <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Pasta z twarogu i szynki z zieleciną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Twaróg półtłusty (mleko) 50g - Wędlina (gluten, soja) 20g - Natka pietruszki 5g <p>Pomidor 60g Banan 80g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane górskie (gluten) 20g - Mleko 2% (mleko) 250ml <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenny (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Pasta z twarogu i szynki z zieleciną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Twaróg półtłusty (mleko) 50g - Wędlina (gluten, soja) 20g - Natka pietruszki 5g <p>Pomidor 60g Banan 80g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ryżem</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marchew 20g - Pietruszka 20g - Seler (seler) 20g - Ryż biały 30g <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Pasta z twarogu i szynki z zieleciną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Twaróg półtłusty (mleko) 50g - Wędlina (gluten, soja) 20g - Natka pietruszki 5g <p>Pomidor 60g Pomarańcza 120g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>
II śniadanie			Jogurt owocowy bez dodatku cukru (mleko) 150g
Obiad	<p>Żurek z jajkiem</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Zakwas z mąki żytniej 20g 	<p>Żurek z jajkiem</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Zakwas z mąki żytniej 20g 	<p>Żurek z jajkiem</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Zakwas z mąki żytniej 20g

	<ul style="list-style-type: none"> - Jajko (jaja) 60g <p>Kaszotto duszone z indykiem i warzywami i sosem pomidorowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kasza jęczmienna (gluten) 70g - Olej 20g - Filet z indyka 120g - Mieszanka warzywna mrożona 50g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Koncentrat pomidorowy 20g <p>Surówka z kapusty pekińskiej:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kapusta pekińska 80g - Marchew 30g - Jabłko 30g - Cytryna 10g <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jajko (jaja) 60g <p>Kaszotto duszone z indykiem i warzywami i sosem pomidorowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kasza jęczmienna (gluten) 70g - Olej 20g - Filet z indyka 120g - Mieszanka warzywna mrożona 50g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Koncentrat pomidorowy 20g <p>Surówka z kapusty pekińskiej:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kapusta pekińska 80g - Marchew 30g - Jabłko 30g - Cytryna 10g <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jajko (jaja) 60g <p>Kaszotto duszone z indykiem i warzywami i sosem pomidorowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kasza jęczmienna (gluten) 70g - Olej 20g - Filet z indyka 120g - Mieszanka warzywna mrożona 50g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Koncentrat pomidorowy 20g <p>Surówka z kapusty pekińskiej:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kapusta pekińska 80g - Marchew 30g - Jabłko 30g - Cytryna 10g <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>
Podwieczorek			Kiwi 75g
Kolacja	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałatka warzywna z makaronem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Makaron4-jajeczny (gluten, jaja) 30g - Seler kons (seler) 20g - Papryka kons 20g - Ogórek kons (gorczyca) 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Wędlina (soja) 50g Sałata zielona 10g</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałatka warzywna z makaronem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Makaron4-jajeczny (gluten, jaja) 30g - Seler kons (seler) 20g - Papryka kons 20g - Ogórek kons (gorczyca) 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Wędlina (soja) 50g Sałata zielona 10g</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałatka warzywna z makaronem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Makaron4-jajeczny (gluten, jaja) 30g - Seler kons (seler) 20g - Papryka kons 20g - Ogórek kons (gorczyca) 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Wędlina (soja) 50g Sałata zielona 10g</p>

	Herbata 250ml	Herbata 250ml	Herbata 250ml
II kolacja	Skyr naturalny (mleko) 150g	Skyr naturalny (mleko) 150g	Skyr naturalny (mleko) 150g
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna: 2009,7 kcal Białko: 115,7g Tłuszcz: 68,5g NKT: 22,9g Węglowodany ogółem: 245,58g Cukry: 60g Błonnik: 26,33g Sól: 5,28g	Wartość energetyczna: 2017,5 kcal Białko: 115,5g Tłuszcz: 68g NKT: 22,8g Węglowodany ogółem: 248,92g Cukry: 59,24g Błonnik: 26,33g Sól: 5,1g	Wartość energetyczna: 2051,5 kcal Białko: 115,3g Tłuszcz: 67,5g NKT: 22,8g Węglowodany ogółem: 260,73g Cukry: 59,71g Błonnik: 30,27g Sól: 5,35g

22.02.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałatka meksykańska</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filet z kurczaka 80g - Olej 5g - Ryż biały 30g - Papryka kons 20g - Jabłko 20g - Fasola czerwona 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Sałata zielona 10g Mandarynka 80g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenny (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałatka meksykańska</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filet z kurczaka 80g - Olej 5g - Ryż biały 30g - Papryka kons 20g - Jabłko 20g - Fasola czerwona 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Sałata zielona 10g Mandarynka 80g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałatka meksykańska</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filet z kurczaka 80g - Olej 5g - Ryż biały 30g - Papryka kons 20g - Jabłko 20g - Fasola czerwona 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Rzodkiewka 5g Sok pomidorowy 300ml</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>
II śniadanie			Serek homo naturalny (mleko) 150g

Obiad	<p>Rosół z makaronem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) - pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Makaron4-jajeczny (gluten, jaja) 30g <p>Udziec pieczony:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Udziec z kurczaka 200g - Olej 10g <p>Kalafior duszony:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kalafior 150g - Olej 5g <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Rosół z makaronem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) - pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Makaron4-jajeczny (gluten, jaja) 30g <p>Udziec gotowany:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Udziec z kurczaka 200g - Mąka pszenna (gluten) 3g - Olej 10g <p>Kalafior duszony:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kalafior 150g - Olej 5g <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Rosół z makaronem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) - pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Makaron4-jajeczny (gluten, jaja) 30g <p>Udziec gotowany:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Udziec z kurczaka 200g - Mąka pszenna (gluten) 3g - Olej 10g <p>Kalafior duszony:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kalafior 150g - Olej 5g <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>
Podwieczorek			Pomarańcza 120g
Kolacja	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałátka z brokuła fety pomidora:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pomidor 100g - Brokuły mrożone 50g - Ser feta (mleko) 10g - Olej 5g - Natka pietruszki 5g <p>Wędlina (gluten, soja) 50g Chrupki kukurydziane 10g</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenny (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałátka z brokuła fety pomidora:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pomidor 100g - Brokuły mrożone 50g - Ser feta (mleko) 10g - Olej 5g - Natka pietruszki 5g <p>Wędlina (gluten, soja) 50g Chrupki kukurydziane 10g</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałátka z brokuła fety pomidora:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pomidor 100g - Brokuły mrożone 50g - Ser feta (mleko) 10g - Olej 5g - Natka pietruszki 5g <p>Wędlina (gluten, soja) 50g Chrupki kukurydziane 10g</p>

	Herbata 250ml	Herbata 250ml	Herbata 250ml
II kolacja	Jogurt owocowy bez dodatku cukru (mleko) 150g	Jogurt owocowy bez dodatku cukru (mleko) 150g	Jogurt owocowy bez dodatku cukru (mleko) 150g
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna: 2103 kcal Białko: 109,5g Tłuszcz: 77,4g NKT: 24,8g Węglowodany ogółem: 255,28g Cukry: 45,73g Błonnik: 26,54g Sól: 6,42g	Wartość energetyczna: 2105,4 kcal Białko: 107,6g Tłuszcz: 76,8g NKT: 24,8g Węglowodany ogółem: 259,83g Cukry: 42,7g Błonnik: 27,98g Sól: 4,61g	Wartość energetyczna: 2293,7 kcal Białko: 122,2g Tłuszcz: 84,4g NKT: 29,3g Węglowodany ogółem: 275,56g Cukry: 61,2g Błonnik: 28,65g Sól: 6,52g

23.02.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Ryż na mleku:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ryż biały 30g - Mleko 2% (mleko) 250ml <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałatka z jajek i szynki z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jajko (jaja) 60g - Wędlina (gluten, soja) 30g - Papryka kons 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Pomidor 60g Ogórek kons (gorczyca) 70g</p>	<p>Ryż na mleku:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ryż biały 30g - Mleko 2% (mleko) 250ml <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałatka z jajek i szynki z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jajko (jaja) 60g - Wędlina (gluten, soja) 30g - Papryka kons 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Pomidor 60g Powidło śliwkowe 20g</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marchew 20g - Pietruszka 20g - Seler (seler) 20g - Kasza jaglana 30g <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałatka z jajek i szynki z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jajko (jaja) 60g - Wędlina (gluten, soja) 30g - Papryka kons 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Pomidor 60g Ogórek kons (gorczyca) 70g</p>

	Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml	Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml	Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml
II śniadanie			Kefir 2% (mleko) 200ml
Obiad	<p>Zupa kminkowa z grzankami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Kminek 10g - Grzanki z chleba pszennego (gluten) 30g <p>Pulpety gotowane z sosem koperkowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mięso gulaszowe wieprzowe 120g - Bułka (gluten) 20g - Mleko 2% (mleko) 10g - Jajko (jaja) 20g - Olej 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Koper 5g <p>Cukinia duszona:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cukinia 150g - Olej 10g - Marchew 30g - Pomidor 60g - Cytryna 10g - Czosnek 10g <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Zupa kminkowa z grzankami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Kminek 10g - Grzanki z chleba pszennego (gluten) 30g <p>Pulpety gotowane z sosem koperkowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mięso gulaszowe wieprzowe 120g - Bułka (gluten) 20g - Mleko 2% (mleko) 10g - Jajko (jaja) 20g - Olej 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Koper 5g <p>Cukinia duszona:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cukinia 150g - Olej 10g - Marchew 30g - Pomidor 60g - Cytryna 10g - Czosnek 10g <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Zupa kminkowa z grzankami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Kminek 10g - Grzanki z chleba pszennego (gluten) 30g <p>Pulpety gotowane z sosem koperkowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mięso gulaszowe wieprzowe 120g - Bułka (gluten) 20g - Mleko 2% (mleko) 10g - Jajko (jaja) 20g - Olej 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Koper 5g <p>Cukinia duszona:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cukinia 150g - Olej 10g - Marchew 30g - Pomidor 60g - Cytryna 10g - Czosnek 10g <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>
Podwieczorek			Kiwi 75g

Kolacja	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Pasta z twarogu i awokada z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Twaróg półtłusty (mleko) 50g - Awokado 40g - Natka pietruszki 5g <p>Jabłko 120g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenny (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Pasta z twarogu i awokada z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Twaróg półtłusty (mleko) 50g - Awokado 40g - Natka pietruszki 5g <p>Jabłko pieczone:</p> <p>Jabłko 120g</p> <p>Cynamon 3g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Pasta z twarogu i awokada z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Twaróg półtłusty (mleko) 50g - Awokado 40g - Natka pietruszki 5g <p>Jabłko 120g</p> <p>Herbata 250ml</p>
II kolacja	Jogurt naturalny (mleko) 150g	Jogurt naturalny (mleko) 150g	Jogurt naturalny (mleko) 150g
Wartość odżywcza jadłospisu	<p>Wartość energetyczna: 2158,1 kcal</p> <p>Białko: 102,1g</p> <p>Tłuszcz: 78,1g</p> <p>NKT: 28,7g</p> <p>Węglowodany ogółem: 274,64g</p> <p>Cukry: 63,58g</p> <p>Błonnik: 25,81g</p> <p>Sól: 5,31g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2186,7 kcal</p> <p>Białko: 101,7g</p> <p>Tłuszcz: 77,3g</p> <p>NKT: 28,7g</p> <p>Węglowodany ogółem: 284,12g</p> <p>Cukry: 66,9g</p> <p>Błonnik: 26,13g</p> <p>Sól: 4,49g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2195 kcal</p> <p>Białko: 103,1g</p> <p>Tłuszcz: 78,2g</p> <p>NKT: 28,4g</p> <p>Węglowodany ogółem: 284,33g</p> <p>Cukry: 68,43g</p> <p>Błonnik: 29,73g</p> <p>Sól: 5,36g</p>

24.02.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane górskie (gluten) 20g - Mleko 2% (mleko) 250ml <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g 	<p>Płatki owsiane na mleku:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane górskie (gluten) 20g - Mleko 2% (mleko) 250ml <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenny (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g 	<p>Zupa jarzynowa z ryżem</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marchew 20g - Pietruszka 20g - Seler (seler) 20g - Ryż biały 30g <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g

	<p>Sałatką z kurczakiem i brokułem z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filet z kurczaka 80g - Olej 5g - Brokuły mrożone 50g - Jajko (jaja) 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Pomidor 60g Sałata zielona 10g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>	<p>Sałatką z kurczakiem i brokułem z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filet z kurczaka 80g - Olej 5g - Brokuły mrożone 50g - Jajko (jaja) 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Pomidor 60g Sałata zielona 10g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>	<p>Sałatką z kurczakiem i brokułem z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filet z kurczaka 80g - Olej 5g - Brokuły mrożone 50g - Jajko (jaja) 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Pomidor 60g Sałata zielona 10g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>
II śniadanie			<p>Kanapka z serem żółtym i papryką:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb graham (gluten) 50g - Masło (mleko) 5g - Ser żółty gouda (mleko) 20g - Papryka kons 40g
Obiad	<p>Krupnik z jarzyną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Kasza jęczmienna (gluten) 30g <p>Naleśniki z serem i truskawkami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mąka pszenna (gluten) 70g - Mleko 2% (mleko) 150ml - Jajko (jaja) 20g - Olej 20g - Twaróg półtusty (mleko) 80g - Cukier waniliowy 3g 	<p>Krupnik z jarzyną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Kasza jęczmienna (gluten) 30g <p>Makaron z serem i cynamonem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Makaron 4-jajeczny (gluten, jaja) 80g - Olej 15g - Twaróg półtusty (mleko) 80g - Cynamon 3g 	<p>Krupnik z jarzyną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Kasza jęczmienna (gluten) 30g <p>Makaron z serem i cynamonem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Makaron 4-jajeczny (gluten, jaja) 80g - Olej 15g - Twaróg półtusty (mleko) 80g - Cynamon 3g

	- Truskawki mrożone 50g Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g	Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g	Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g
Podwieczorek			Mandarynka 80g
Kolacja	<p>Kanapka: - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g</p> <p>Sałátka z buraczków - Burak 80g - Jajko (jaja) 20g - Ogórek kons (gorczyca) 20g - Papryka kons 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g</p> <p>Wędlina (gluten, soja) 50g Kiwi 75g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Kanapka: - Chleb pszenny (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g</p> <p>Sałátka z buraczków - Burak 80g - Jajko (jaja) 20g - Ogórek kons (gorczyca) 20g - Papryka kons 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g</p> <p>Wędlina (gluten, soja) 50g Banan 80g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Kanapka: - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g</p> <p>Sałátka z buraczków - Burak 80g - Jajko (jaja) 20g - Ogórek kons (gorczyca) 20g - Papryka kons 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g</p> <p>Wędlina (gluten, soja) 50g Banan 80g</p> <p>Herbata 250ml</p>
II kolacja	Serek wiejski (mleko) 150g	Serek wiejski (mleko) 150g	Serek wiejski (mleko) 150g
Wartość odżywcza jadłospisu	<p>Wartość energetyczna: 2100,4 kcal Białko: 113,6g Tłuszcz: 76,5g NKT: 27,8g Węglowodany ogółem: 251,1g Cukry: 64,77g Błonnik: 23,96g Sól: 5,03g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2030,7 kcal Białko: 108,6g Tłuszcz: 67,9g NKT: 25,5g Węglowodany ogółem: 257,82g Cukry: 59,87g Błonnik: 23,38g Sól: 4,64g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2164,6 kcal Białko: 112,6g Tłuszcz: 68,7g NKT: 25,8g Węglowodany ogółem: 288,94g Cukry: 58,7g Błonnik: 29,97g Sól: 5,79g</p>

25.02.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Makaron na mleku:	Makaron na mleku:	Zupa jarzynowa z makaronem

	<ul style="list-style-type: none"> - Makaron4-jajeczny (gluten, jaja) 30g - Mleko 2% (mleko) 250ml <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Pasta z twarogu i ryby z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Twaróg półtusty (mleko) 50g - Tuńczyk w sosie własnym (ryby, soja, seler) 20g - Natka pietruszki 5g <p>Pomidor 60g Dżem niskosłodzony 20g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Makaron4-jajeczny (gluten, jaja) 30g - Mleko 2% (mleko) 250ml <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Pasta z twarogu i ryby z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Twaróg półtusty (mleko) 50g - Tuńczyk w sosie własnym (ryby, soja, seler) 20g - Natka pietruszki 5g <p>Pomidor 60g Dżem niskosłodzony 20g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Marchew 20g - Pietruszka 20g - Seler (seler) 20g - Makaron4-jajeczny (gluten, jaja) 30g <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Pasta z twarogu i ryby z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Twaróg półtusty (mleko) 50g - Tuńczyk w sosie własnym (ryby, soja, seler) 20g - Natka pietruszki 5g <p>Pomidor 60g Rzodkiewka 5g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>
II śniadanie			Jogurt naturalny(mleko) 150g
Obiad	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Burak 100g - Ziemniaki 200g <p>Wątróbka duszona:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wątróbka drobiowa 120g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Olej 15g 	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Burak 100g - Ziemniaki 200g <p>Wątróbka duszona:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wątróbka drobiowa 120g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Olej 15g 	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Burak 100g - Ziemniaki 200g <p>Wątróbka duszona:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wątróbka drobiowa 120g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Olej 15g

	<ul style="list-style-type: none"> - Koper 5g <p>Sałatka z ogórka i cebuli:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ogórek kiszony 150g - Cebula 10g - Szcypiorek 3g <p>Kasza gotowana na sypko</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kasza jęczmienna (gluten) 70g <p>Kompot 250ml</p> <p>Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Koper 5g <p>Sałata zielona z dresingiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sałata zielona 80g - Kefir 2% (mleko) 10g - Rzodkiewka 3g <p>Kasza gotowana na sypko</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kasza jęczmienna (gluten) 70g <p>Kompot 250ml</p> <p>Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Koper 5g <p>Sałata zielona z dresingiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sałata zielona 80g - Kefir 2% (mleko) 10g - Rzodkiewka 3g <p>Kasza gotowana na sypko</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kasza jęczmienna (gluten) 70g <p>Kompot 250ml</p> <p>Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>
Podwieczorek			Kiwi 75g
Kolacja	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Pasta z kurczaka i zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filet z kurczaka 80g - Marchew 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 5g - Natka pietruszki 5g <p>Pomidor 60g</p> <p>Mandarynka 80g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Pasta z kurczaka i zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filet z kurczaka 80g - Marchew 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 5g - Natka pietruszki 5g <p>Pomidor 60g</p> <p>Mandarynka 80g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Pasta z kurczaka i zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filet z kurczaka 80g - Marchew 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 5g - Natka pietruszki 5g <p>Pomidor 60g</p> <p>Mandarynka 80g</p> <p>Herbata 250ml</p>
II kolacja	<p>Kanapka z wędliną i papryką:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 5g - Wędlina (gluten, soja) 30g - Papryka kons 40g 	<p>Kanapka z wędliną i pomidorem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 5g - Wędlina (gluten, soja) 30g - Pomidor 40g 	<p>Kanapka z wędliną i papryką:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 5g - Wędlina (gluten, soja) 30g - Papryka kons 40g
Wartość odżywcza jadłospisu	<p>Wartość energetyczna: 2097,5 kcal</p> <p>Białko: 110,8g</p> <p>Tłuszcz: 63,1g</p> <p>NKT: 25,3g</p> <p>Węglowodany ogółem: 286,78g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2103,3 kcal</p> <p>Białko: 110,9g</p> <p>Tłuszcz: 62,2g</p> <p>NKT: 25,2g</p> <p>Węglowodany ogółem: 290,34g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2099,9 kcal</p> <p>Białko: 110,8g</p> <p>Tłuszcz: 61,9g</p> <p>NKT: 24,4g</p> <p>Węglowodany ogółem: 292,29g</p>

Cukry: 59,06g Błonnik: 30,49g Sól: 7,48g	Cukry: 59,23g Błonnik: 31,13g Sól: 4,49g	Cukry: 55,6g Błonnik: 35,01g Sól: 5g
--	--	--

26.02.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane górskie (gluten) 20g - Mleko 2% (mleko) 250ml <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Pasta z jajek i szynki z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jajko (jaja) 60g - Wędlina (gluten, soja) 20g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Sałata zielona 10g Pomidor 60g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane górskie (gluten) 20g - Mleko 2% (mleko) 250ml <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenny (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Pasta z jajek i szynki z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jajko (jaja) 60g - Wędlina (gluten, soja) 20g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Sałata zielona 10g Pomidor 60g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marchew 20g - Pietruszka 20g - Seler (seler) 20g - Kasza manna (gluten) 30g <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Pasta z jajek i szynki z zieleniną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jajko (jaja) 60g - Wędlina (gluten, soja) 20g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Sałata zielona 10g Pomidor 60g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>
II śniadanie			Jogurt owocowy bez dodatku cukru (mleko) 150g
Obiad	<p>Zupa ogórkowa z ryżem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g 	<p>Zupa ryżowa z jarzyną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g 	<p>Zupa ryżowa z jarzyną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g

	<ul style="list-style-type: none"> - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Ogórek kiszony 50g - Ryż biały 30g <p>Roladki z fileta z kurczaka pieczone:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filet z kurczaka 150g - Marchew 20g - Pietruszka 20g - Seler (seler) 20g - Olej 20g - Mąka pszenna (gluten) 3g - Jajko (jaja) 20g - Bułka tarta (gluten) 10g <p>Szpinak duszony:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Szpinak mrożony 150g - Czosnek 10g - Olej 5g <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Ryż biały 30g <p>Roladki z fileta z kurczaka duszone:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filet z kurczaka 150g - Marchew 20g - Pietruszka 20g - Seler (seler) 20g - Olej 20g - Mąka pszenna (gluten) 3g <p>Buraczki gotowane:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Buraki 150g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 3g <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Ryż biały 30g <p>Roladki z fileta z kurczaka duszone:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filet z kurczaka 150g - Marchew 20g - Pietruszka 20g - Seler (seler) 20g - Olej 20g - Mąka pszenna (gluten) 3g <p>Szpinak duszony:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Szpinak mrożony 150g - Czosnek 10g - Olej 5g <p>Ziemniaki 300g Koper 5g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>
Podwieczorek			Mandarynka 80g
Kolacja	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Salatka jarzynowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marchew 30g - Pietruszka 20g - Seler (seler) 10g - Ziemniak 30g - Jajko (jaja) 20g - Ogórek kons (gorczyca) 20g 	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenny (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Salatka jarzynowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marchew 30g - Pietruszka 20g - Seler (seler) 10g - Ziemniak 30g - Jajko (jaja) 20g - Jabłko 20g 	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Salatka jarzynowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marchew 30g - Pietruszka 20g - Seler (seler) 10g - Ziemniak 30g - Jajko (jaja) 20g - Jabłko 20g

	<ul style="list-style-type: none"> - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Wędlina 50g</p> <p>Pomarańcza 120g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Wędlina 50g</p> <p>Jabłko pieczone:</p> <p>Jabłko 120g</p> <p>Cynamon 3g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Wędlina 50g</p> <p>Pomarańcza 120g</p> <p>Herbata 250ml</p>
II kolacja	Serek homo naturalny (mleko) 150g	Serek homo naturalny (mleko) 150g	Serek homo naturalny (mleko) 150g
Wartość odżywcza jadłospisu	<p>Wartość energetyczna: 2208,4 kcal</p> <p>Białko: 117,6g</p> <p>Tłuszcz: 78,1g</p> <p>NKT: 27g</p> <p>Węglowodany ogółem: 273,7g</p> <p>Cukry: 57,49g</p> <p>Błonnik: 30,22g</p> <p>Sól: 6,04g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2155,8 kcal</p> <p>Białko: 112,6g</p> <p>Tłuszcz: 71,7g</p> <p>NKT: 26,5g</p> <p>Węglowodany ogółem: 279,97g</p> <p>Cukry: 66,78g</p> <p>Błonnik: 30,23g</p> <p>Sól: 4,74g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2210,1 kcal</p> <p>Białko: 114,2g</p> <p>Tłuszcz: 75,1g</p> <p>NKT: 26,3g</p> <p>Węglowodany ogółem: 285,76g</p> <p>Cukry: 63,02g</p> <p>Błonnik: 33,11g</p> <p>Sól: 5,73g</p>

27.02.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Kasza na mleku:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kasza manna (gluten) 30g - Mleko 2% (mleko) 250ml <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałatka z porów:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Por 20g - Ser żółty gouda (mleko) 20g 	<p>Kasza na mleku:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kasza manna (gluten) 30g - Mleko 2% (mleko) 250ml <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenny (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Jajecznica na parze z zieleciną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jajko (jaja) 120g - Natka pietruszki 5g 	<p>Zupa jarzynowa z ryżem</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marchew 20g - Pietruszka 20g - Seler (seler) 20g - Ryż biały 30g <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałatka z porów:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Por 20g - Ser żółty gouda (mleko) 20g

	<ul style="list-style-type: none"> - Jajko (jaja) 60g - Papryka kons 20g - Ogórek kons (gorczyca) 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Sałata zielona 10g Papryka czerwona 70g</p> <p>Kakao na mleku (mleko) 250ml</p>	<p>Pomidor 60g Drożdżówka (gluten, mleko, jaja) 100g</p> <p>Kakao na mleku (mleko) 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jajko (jaja) 60g - Papryka kons 20g - Ogórek kons (gorczyca) 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Sałata zielona 10g Papryka czerwona 70g</p> <p>Kakao na mleku (mleko) 250ml</p>
II śniadanie			Skyr naturalny (mleko) 150g
Obiad	<p>Zupa pieczarkowa z zacierką:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) - pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 25g - Brokuły mrożone 20g - Pieczarki 50g - Jajko (jaja) 20g <p>Ryba smażona:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filet z miruny (ryby) 200g - Olej 10g - Jajko (jaja) 20g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Bułka tarta (gluten) 10g <p>Fasolka szparagowa duszona:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fasolka szparagowa mrożona 150g - Olej 5g 	<p>Zupa pejszankowa z zacierką:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) - pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 25g - Brokuły mrożone 20g - Fasolka szparagowa 10g - Koncentrat pomidorowy 20g - Jajko (jaja) 20g <p>Ryba duszona z sosem koperkowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filet z miruny (ryby) 200g - Olej 10g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Koper 5g <p>Surówka z selera i ananasa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Seler (seler) 150g - Kefir 2% (mleko) 10g - Ananas kons 10g - Cytryna 10g 	<p>Zupa pejszankowa z zacierką:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) - pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 25g - Brokuły mrożone 20g - Fasolka szparagowa 10g - Koncentrat pomidorowy 20g - Jajko (jaja) 20g <p>Ryba duszona z sosem koperkowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filet z miruny (ryby) 200g - Olej 10g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Koper 5g <p>Surówka z selera i ananasa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Seler (seler) 150g - Kefir 2% (mleko) 10g - Ananas kons 10g - Cytryna 10g

	Ziemniaki 300g Koper 5g Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g	Ziemniaki 300g Koper 5g Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g	Ziemniaki 300g Koper 5g Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g
Podwieczorek			Pomarańcza 120g
Kolacja	Kanapka: - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g Pasta z twarogu i jajka z zieleniną: - Twaróg półtłusty (mleko) 50g - Jajko (jaja) 20g - Natka pietruszki 5g Pomidor 60g Sałata zielona 10g Herbata 250ml	Kanapka: - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g Pasta z twarogu i jajka z zieleniną: - Twaróg półtłusty (mleko) 50g - Jajko (jaja) 20g - Natka pietruszki 5g Pomidor 60g Sałata zielona 10g Herbata 250ml	Kanapka: - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g Pasta z twarogu i jajka z zieleniną: - Twaróg półtłusty (mleko) 50g - Jajko (jaja) 20g - Natka pietruszki 5g Pomidor 60g Sałata zielona 10g Herbata 250ml
II kolacja	Kefir 2% (mleko) 200g	Kefir 2% (mleko) 200g	Kefir 2% (mleko) 200g
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna: 2039,1 kcal Białko: 114,6g Tłuszcz: 65,1g NKT: 25,9g Węglowodany ogółem: 261,51g Cukry: 50,21g Błonnik: 26,07g Sól: 4,65g	Wartość energetyczna: 2209 kcal Białko: 117,9g Tłuszcz: 66,6g NKT: 27,5g Węglowodany ogółem: 297,79g Cukry: 60,47g Błonnik: 26,97g Sól: 4,5g	Wartość energetyczna: 2025,6 kcal Białko: 120,9g Tłuszcz: 60g NKT: 22,5g Węglowodany ogółem: 266,95g Cukry: 55,93g Błonnik: 33,37g Sól: 4,85g

28.02.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku - Płatki kukurydziane (gluten) 20g - Mleko 2% (mleko) 250ml	Płatki kukurydziane na mleku - Płatki kukurydziane (gluten) 20g - Mleko 2% (mleko) 250ml	Zupa jarzynowa z kaszą - Marchew 20g - Pietruszka 20g - Seler (seler) 20g

	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Kiełbasa biała (gluten, soja) 80g Pomidor 60g Dżem niskosłodzony 20g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>	<p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenny (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Kiełbasa biała (gluten, soja) 80g Pomidor 60g Dżem niskosłodzony 20g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>	<p>- Kasza jęczmienna (gluten) 30g</p> <p>Kanapka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Kiełbasa biała (gluten, soja) 80g Pomidor 60g Serek wiejski (mleko) 150g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>
II śniadanie			<p>Kanapka z tuńczykiem i papryką:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 5g - Tuńczyk w sosie własnym (ryby, soja, seler) 30g - Papryka kons 40g
Obiad	<p>Zupa kurczakowa z ziemniakami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) - pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Filet z kurczaka 100g - Ziemniaki 200g <p>Makaron z jabłkiem duszonym i cynamonem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Makaron4-jajeczny (gluten, jaja) 80g - Olej 10g - Jabłko 150g - Cynamon 3g 	<p>Zupa kurczakowa z ziemniakami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) - pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Filet z kurczaka 100g - Ziemniaki 200g <p>Makaron z jabłkiem duszonym i cynamonem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Makaron4-jajeczny (gluten, jaja) 80g - Olej 10g - Jabłko 150g - Cynamon 3g 	<p>Zupa ziemniaczana z jarzyną</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) - pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Brokuły mrożone 20g - Ziemniaki 200g <p>Makaron duszony z kurczakiem i jarzyną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Makaron4-jajeczny (gluten, jaja) 80g - Olej 10g - Filet z kurczaka 120g - Mieszanka warzywna mrożona 50g - Koncentrat pomidorowy 20g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g

	Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g	Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g	- Koper 5g Ogórek kiszony 150g Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g
Podwieczorek			Kiwi 75g
Kolacja	Kanapka: - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g Sałatka z mozzarellą: - Pomidor 100g - Brokuły mrożone 50g - Ser mozzarella (mleko) 30g - Olej 5g - Natka pietruszki 5g Wędlina (gluten, soja) 50g Sałata zielona 10g Herbata 250ml	Kanapka: - Chleb pszenny (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g Sałatka z mozzarellą: - Pomidor 100g - Brokuły mrożone 50g - Ser mozzarella (mleko) 30g - Olej 5g - Natka pietruszki 5g Wędlina (gluten, soja) 50g Sałata zielona 10g Herbata 250ml	Kanapka: - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g Sałatka z mozzarellą: - Pomidor 100g - Brokuły mrożone 50g - Ser mozzarella (mleko) 30g - Olej 5g - Natka pietruszki 5g Wędlina (gluten, soja) 50g Sałata zielona 10g Herbata 250ml
II kolacja	Serek wiejski (mleko) 150g	Serek wiejski (mleko) 150g	Jogurt owocowy bez dodatku cukru (mleko) 150g
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna: 2088,1 kcal Białko: 101,2g Tłuszcz: 71,6g NKT: 24,3g Węglowodany ogółem: 271,04g Cukry: 60,8g Błonnik: 23,14g Sól: 4,66g	Wartość energetyczna: 2095,9 kcal Białko: 100,9g Tłuszcz: 71,1g NKT: 24,2g Węglowodany ogółem: 274,38g Cukry: 60,04g Błonnik: 23,14g Sól: 4,47g	Wartość energetyczna: 2298,8 kcal Białko: 120,7g Tłuszcz: 77,6g NKT: 27,8g Węglowodany ogółem: 294,44g Cukry: 49,03g Błonnik: 30,48g Sól: 8,07g

1.03.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kanapka:	Kanapka:	Kanapka:

	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałatka z fileta i makaronu z zieleciną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filet z kurczaka 80g - Olej 5g - Makaron 4-jajeczny (gluten, jaja) 30g - Papryka kons 20g - Ogórek kons (gorczyca) 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Sałata zielona 10g Mandarynka 80g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenny (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałatka z fileta i makaronu z zieleciną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filet z kurczaka 80g - Olej 5g - Makaron 4-jajeczny (gluten, jaja) 30g - Papryka kons 20g - Ogórek kons (gorczyca) 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Sałata zielona 10g Mandarynka 80g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g <p>Sałatka z fileta i makaronu z zieleciną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filet z kurczaka 80g - Olej 5g - Makaron 4-jajeczny (gluten, jaja) 30g - Papryka kons 20g - Ogórek kons (gorczyca) 20g - Kukurydza kons 10g - Kefir 2% (mleko) 10g - Majonez (jaja, gorczyca) 3g - Natka pietruszki 5g <p>Sałata zielona 10g Mandarynka 80g</p> <p>Kawa zbożowa (gluten) na mleku (mleko) 250ml</p>
II śniadanie			Jogurt naturalny (mleko) 150g
Obiad	<p>Zupa grysikowa z jarzyną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Kasza manna (gluten) 30g <p>Schab duszony:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schab wieprzowy b/k 150g - Olej 10g - Mąka pszenna (gluten) 3g <p>Warzywa na patelnię duszone:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Warzywa na patelnię mrożone 150g 	<p>Zupa grysikowa z jarzyną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Kasza manna (gluten) 30g <p>Schab duszony:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schab wieprzowy b/k 150g - Olej 10g - Mąka pszenna (gluten) 3g <p>Warzywa na patelnię duszone:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Warzywa na patelnię mrożone 150g 	<p>Zupa grysikowa z jarzyną:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porcje rosółowe 10g - Włoszczyzna (marchew seler (seler) pietruszka) 30g - Kapusta włoska 10g - Natka pietruszki 5g - Śmietana 18% (mleko) 5g - Mąka pszenna (gluten) 5g - Kasza manna (gluten) 30g <p>Schab duszony:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schab wieprzowy b/k 150g - Olej 10g - Mąka pszenna (gluten) 3g <p>Warzywa na patelnię duszone:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Warzywa na patelnię mrożone 150g

	- Olej 5g - Cytryna 10g Ziemniaki 300g Koper 5g Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g	- Olej 5g - Cytryna 10g Ziemniaki 300g Koper 5g Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g	- Olej 5g - Cytryna 10g Ziemniaki 300g Koper 5g Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g
Podwieczorek			Pomarańcza 120g
Kolacja	Kanapka: - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g Serek topiony (mleko) 40g Pomidor 60g Skyr owocowy (mleko) 150g Herbata 250ml	Kanapka: - Chleb pszenny (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g Serek topiony (mleko) 40g Pomidor 60g Skyr owocowy (mleko) 150g Herbata 250ml	Kanapka: - Chleb pszenno-żytni (gluten) 35g - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 10g Serek topiony (mleko) 40g Pomidor 60g Kefir 2% (mleko) 200g Herbata 250ml
II kolacja	Kanapka z wędliną i ogórkiem: - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 5g - Wędlina (gluten, soja) 30g - Ogórek kons (gorczyca) 40g	Kanapka z wędliną i pomidorem: - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 5g - Wędlina (gluten, soja) 30g - Pomidor 40g	Kanapka z wędliną i ogórkiem: - Chleb graham (gluten) 65g - Masło (mleko) 5g - Wędlina (gluten, soja) 30g - Ogórek kons (gorczyca) 40g
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna: 2174,6 kcal Białko: 110,5g Tłuszcz: 71,4g NKT: 27,6g Węglowodany ogółem: 284,27g Cukry: 51,95g Błonnik: 23,84g Sól: 5,62g	Wartość energetyczna: 2179,2 kcal Białko: 110,4g Tłuszcz: 70,8g NKT: 27,6g Węglowodany ogółem: 287,14g Cukry: 50,62g Błonnik: 24,28g Sól: 5,08g	Wartość energetyczna: 2291 kcal Białko: 110,4g Tłuszcz: 77,9g NKT: 31,4g Węglowodany ogółem: 299,8g Cukry: 60,9g Błonnik: 25,9g Sól: 5,93g

W uzasadnionych sytuacjach jadłospis może ulec zmianie.

Dzieci (wiek w latach)	Dieta
------------------------	-------

Do 1 roku życia	Dieta oparta na słoiczkach i kaszkach przeznaczonych dla niemowląt
1-3	Dieta jak dla pacjentów dorosłych – 1/2 porcji
4-9	Dieta jak dla pacjentów dorosłych – 3/4 porcji
10-18	Dieta jak dla pacjentów dorosłych – 1 porcja

ALERGENY

- 1) zboża zawierające gluten tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne, z wyjątkiem:
 - syropów glukozowych na bazie pszenicy zawierających dekstrozę
 - maltodekstryn na bazie pszenicy
 - syropów glukozowych na bazie jęczmienia
 - zbóż wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego
- 2) skorupiaki i produkty pochodne
- 3) jaja i produkty pochodne
- 4) ryby i produkty pochodne, z wyjątkiem
 - żelatyny rybnej stosowanej jako nośnik preparatów zawierających witaminy lub karotenoidy
 - żelatyny rybnej lub karunku stosowanych jako środki klarujące do piwa i wina
- 5) orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
- 6) soja i produkty pochodne, z wyjątkiem
 - całkowicie rafinowanego oleju i tłuszczu sojowego
 - mieszaniny naturalnych tokoferoli (E306), naturalnego D-alfa0 tokoferolu, naturalnego octanu D-alfa-tokoferolu, naturalnego bursztynianu D-alfa tokoferolu pochodzenia sojowego
 - fitosteroli i estrów fitosteroli otrzymanych z olejów roślinnych pochodzenia sojowego
- 7) mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), z wyjątkiem:
 - serwatki wykorzystywanej do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego
 - laktitolu
- 8) orzechy tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland, a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego.
- 9) seler i produkty pochodne
- 10) gorczyca i produkty pochodne
- 11) nasiona sezamu i produkty pochodne
- 12) dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowanej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców.
- 13) łubin i produkty pochodne
- 14) mięczaki i produkty pochodne