

Data: 18.02.2026, Środa

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA KOBIETY W CIĄŻY / MATKI KARMiąCEJ	DIETA PODSTAWOWA DZIECIĘCA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) dżem – 25g serek kanapkowy – 70g (7) rzodkiewka – 10g pomidor – 45g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) miód – 25g serek kanapkowy – 70g (7) pomidor – 60g (bez skórki)	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) jajko gotowane – 50g (3) serek kanapkowy – 50g (7) rzodkiewka – 10g pomidor – 45g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) dżem – 25g serek kanapkowy – 70g (7) rzodkiewka – 10g pomidor – 45g;	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) dżem – 25g serek kanapkowy – 70g (7) rzodkiewka – 10g pomidor – 45g;	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) miód – 25g serek kanapkowy – 70g (7) pomidor – 60g (bez skórki)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Banan – 100g	Banan – 100g	Maślanka naturalna – 100g (7)	Banan – 100g	Banan – 100g	Banan – 100g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa ziemniaczana – 300ml (7,9) G Ziemniaki – 200g G Gzik – 120g (7)	Zupa ziemniaczana – 300ml (7,9) G Ziemniaki – 200g G Delikatny gzik – 120g (7)	Zupa ziemniaczana – 300ml (7,9) G Ziemniaki – 150g G Gzik – 120g (7)	Zupa ziemniaczana – 300ml (7,9) G Ziemniaki – 200g G Gzik – 120g (7)	Zupa ziemniaczana – 300ml (7,9) G Ziemniaki – 200g G Gzik – 120g (7)	Zupa ziemniaczana – 300ml (7,9) G Ziemniaki – 200g G Delikatny gzik – 120g (7)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) kanapkowa pasta z ciecierzycy – 30g ser żółty – 70g (7) sałata – 5g papryka – 50g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) twaróg – 60g (7) pasta jajeczna – 40g (3,7) sałata – 5g pomidor – 50g	Herbata – 250g pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) kanapkowa pasta z ciecierzycy – 30g ser żółty – 70g (7) sałata – 5g papryka – 50g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) kanapkowa pasta z ciecierzycy – 30g ser żółty – 70g (7) sałata – 5g papryka – 50g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) kanapkowa pasta z ciecierzycy – 30g ser żółty – 70g (7) sałata – 5g papryka – 50g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) twaróg – 60g (7) pasta z białek jaj z koperkiem – 40g (3,7) sałata – 5g pomidor – 50g
				Podwieczorek	
				Jogurt owocowy – 100g (7)	
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
Wartość energetyczna [kcal] – 2215,6 Białko [g] – 109,8 Tłuszcz [g] – 71,2 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 262,9 Cukry proste [g] – 57,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 46	Wartość energetyczna [kcal] – 2273,6 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 55,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 327,6 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 37	Wartość energetyczna [kcal] – 2305,6 Białko [g] – 110 Tłuszcz [g] – 71,2 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 242,9 Cukry proste [g] – 57,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 51	Wartość energetyczna [kcal] – 2375,6 Białko [g] – 109,8 Tłuszcz [g] – 71,2 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 262,9 Cukry proste [g] – 57,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 46	Wartość energetyczna [kcal] – 2375,6 Białko [g] – 109,8 Tłuszcz [g] – 71,2 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 262,9 Cukry proste [g] – 57,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 46	Wartość energetyczna [kcal] – 2173,6 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 48,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 327,6 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 37

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie