

# JADŁOSPIS w dniach 16.02-22.02.2026

## PONIEDZIAŁEK 16.02.2026

|                                                         | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                | II ŚNIADANIE    | OBIAD                                                                                                                                           | PODWIECZOREK                                                                                                        | KOLACJA                                                                                                                                 | WARTOŚCI                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA PODSTAWOWA                                        | Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7)<br>chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto)<br>masło 14g (7)<br>krakowska wędzona 50 g (1-pszenica,6)<br>ogórek kiszony 50 g<br>herbata     |                 | Zupa ryżowa 250ml (9)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Pulpet drobiowy w sosie 150g (1-pszenica,3,7,9)<br>surówka z marchewki 150g<br>herbata      | Mandarynka 1szt                                                                                                     | chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto)<br>masło 14g (7)<br>serek wypasiony ½ (7)<br>sałata lodowa 20g<br>dżem 1 szt<br>herbata     | Wartość energetyczna 2225 kcal<br>Białko ogółem 88.55 g<br>Tłuszcz 81.80 g<br>Węglowodany ogółem 304.52 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA                                      | Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7)<br>chleb pszenny 100g (1-pszenica,6)<br>masło 14g (7)<br>krakowska wędzona 50 g (1-pszenica,6)<br>ogórek kiszony 50 g<br>herbata               |                 | Zupa ryżowa 250ml (9)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Pulpet drobiowy w sosie 150g (1-pszenica,3,7,9)<br>surówka z marchewki 150g<br>herbata      | Mandarynka 1szt                                                                                                     | chleb pszenny 100g (1-pszenica,6)<br>masło 14g (7)<br>serek wypasiony ½ (7)<br>sałata lodowa 20g<br>dżem 1 szt<br>herbata               | Wartość energetyczna 2185 kcal<br>Białko ogółem 88.48 g<br>Tłuszcz 76.06 g<br>Węglowodany ogółem 310.48 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU             | Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7)<br>chleb pszenny 100g (1-pszenica,6)<br>margaryna kanapkowa 14g (7)<br>krakowska wędzona 50 g (1-pszenica,6)<br>ogórek kiszony 50 g<br>herbata |                 | Zupa ryżowa 250ml (9)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Pulpet drobiowy b/sosu 90g (1-pszenica,3,9)<br>surówka z marchewki 150g<br>herbata          | Mandarynka 1szt                                                                                                     | chleb pszenny 100g (1-pszenica,6)<br>margaryna kanapkowa 14g (7)<br>serek wypasiony ½ (7)<br>sałata lodowa 20g<br>dżem 1 szt<br>herbata | Wartość energetyczna 2042 kcal<br>Białko ogółem 87.71 g<br>Tłuszcz 61.60 g<br>Węglowodany ogółem 307.43 g |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11)<br>masło 14g (7)<br>krakowska wędzona 50 g (1-pszenica,6)<br>ogórek kiszony 50 g<br>herbata                                             | Jabłko 1szt     | Zupa ryżowa 250ml (9)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Pulpet drobiowy w sosie 150g (1-pszenica,żyto,3,7,9)<br>surówka z marchewki 150g<br>herbata |                                                                                                                     | chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11)<br>masło 14g (7)<br>serek wypasiony ½ (7)<br>sałata lodowa 20g<br>herbata                     | Wartość energetyczna 1850 kcal<br>Białko ogółem 80.05 g<br>Tłuszcz 73.54 g<br>Węglowodany ogółem 254.90 g |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA                                    | Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7)<br>chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto)<br>masło 14g (7)<br>krakowska wędzona 50 g (1-pszenica,6)<br>ogórek kiszony 50 g<br>herbata      | Mandarynka 1szt | Zupa ryżowa 250ml (9)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Pulpet drobiowy w sosie 150g (1-pszenica,3,7,9)<br>surówka z marchewki 150g<br>herbata      | chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto)<br>margaryna kanapkowa 10g (7)<br>pasztet zapiekany 50g (1-pszenica,6,7) | chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto)<br>masło 14g (7)<br>serek wypasiony ½ (7)<br>sałata lodowa 20g<br>dżem 1 szt<br>herbata      | Wartość energetyczna 2305 kcal<br>Białko ogółem 93.23 g<br>Tłuszcz 87.14 g<br>Węglowodany ogółem 307.82 g |

**WTOREK 17.02.2026**

|                                                                     | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                       | II ŚNIADANIE              | OBIAD                                                                                                                                                                         | PODWIECZOREK                                                                                                                      | KOLACJA                                                                                                                                                                                                   | WARTOŚCI                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA<br>PODSTAWOWA                                                 | Płatki orkiszowe na mleku 310ml<br><b>(1-orkisz,7)</b><br>chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>szynka gotowana 50 g ( <b>1-pszenica,6,7)</b><br>pomidor 50g<br>herbata      |                           | Zupa ziemniaczana 250ml ( <b>9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>fasolka po bretońsku 200g( <b>1-pszenica,6,7,9,10</b> )<br>herbata                                         | Deser mleczny 1szt ( <b>7</b> )                                                                                                   | chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>sałatka śledziowa 50g ( <b>3,4,10</b> )<br>szynka z indyka 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>roszponka 20 g<br>herbata            | Wartość energetyczna<br>2268 kcal<br>Białko ogółem<br>102.16 g<br>Tłuszcz<br>70.78 g<br>Węglowodany ogółem<br>330.86 g |
| DIETA<br>ŁATWOSTRAWNA                                               | Płatki orkiszowe na mleku 310ml<br><b>(1-orkisz,7)</b><br>chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>masło 14g (7)<br>szynka gotowana 50 g ( <b>1-pszenica,6,7)</b><br>pomidor 50g<br>herbata                |                           | Zupa ziemniaczana 250ml ( <b>9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>schab gotowany w sosie pomidorowym 150g ( <b>1-pszenica,7,9</b> )<br>sałata ze śmietaną 50g (7)<br>herbata | Deser mleczny 1szt ( <b>7</b> )                                                                                                   | chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>masło 14g (7)<br>sałatka jarzynowa 50 g ( <b>3,9,10</b> )<br>szynka z indyka 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>roszponka 20 g<br>herbata                     | Wartość energetyczna<br>2044 kcal<br>Białko ogółem<br>97.13 g<br>Tłuszcz<br>67.20 g<br>Węglowodany ogółem<br>287.65 g  |
| DIETA<br>ŁATWOSTRAWNA Z<br>OGRANICZENIEM<br>TŁUSZCZU                | Płatki orkiszowe na mleku 310ml<br><b>(1-orkisz,7)</b><br>chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>margaryna kanapkowa 14g (7)<br>szynka gotowana 50 g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>pomidor 50g<br>herbata |                           | Zupa ziemniaczana 250ml ( <b>9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>schab gotowany b/s 90g ( <b>9</b> )<br>sałata z olejem 50g<br>herbata                                      | Deser mleczny 1szt ( <b>7</b> )                                                                                                   | chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>margaryna kanapkowa 14g (7)<br>sałatka jarzynowa z olejem 50 g ( <b>3,9</b> )<br>szynka z indyka 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>roszponka 20 g<br>herbata | Wartość energetyczna<br>2014 kcal<br>Białko ogółem<br>96.61 g<br>Tłuszcz<br>63.88 g<br>Węglowodany ogółem<br>287.97 g  |
| DIETA Z<br>OGRANICZENIEM<br>ŁATWO<br>PRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g (7)<br>szynka gotowana 80 g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>pomidor 50g<br>herbata                                                          | Jogurt naturalny 1szt (7) | Zupa ziemniaczana 250ml ( <b>9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>schab gotowany w sosie pomidorowym 150g ( <b>1-żyto,7,9</b> )<br>sałata ze śmietaną 50g (7)<br>herbata     |                                                                                                                                   | chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g (7)<br>sałatka jarzynowa 50 g ( <b>3,9,10</b> )<br>szynka z indyka 80g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>roszponka 20 g<br>herbata             | Wartość energetyczna<br>1856 kcal<br>Białko ogółem<br>94.55 g<br>Tłuszcz<br>72.36 g<br>Węglowodany ogółem<br>234.58 g  |
| DIETA<br>BOGATOBIAŁKOWA                                             | Płatki orkiszowe na mleku 310ml<br><b>(1-orkisz,7)</b><br>chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>szynka gotowana 50 g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>pomidor 50g<br>herbata      | Deser mleczny 1szt (7)    | Zupa ziemniaczana 250ml ( <b>9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Schab gotowany w sosie pomidorowym 150g ( <b>1-pszenica,7,9</b> )<br>sałata ze śmietaną 50g (7)<br>herbata | chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>margaryna kanapkowa 10g (7)<br>szynka dębowa 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> ) | chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>sałatka jarzynowa 50 g ( <b>3,9,10</b> )<br>szynka z indyka 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>roszponka 20 g<br>herbata            | Wartość energetyczna<br>2182 kcal<br>Białko ogółem<br>104.76 g<br>Tłuszcz<br>79.84 g<br>Węglowodany ogółem<br>283.05 g |

ŚRODA 18.02.2026

|                                                                     | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                       | II ŚNIADANIE     | OBIAD                                                             | PODWIECZOREK                                                                                                                          | KOLACJA                                                                                                                            | WARTOŚCI                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA<br>PODSTAWOWA                                                 | Płatki jaglane na mleku 310ml (7)<br>chleb pszenno- żytni 105g (1-<br><b>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>jajko 1 szt (3)<br>papryka 50g<br>herbata                      |                  | Kalafiorowa 250ml (7,9)<br>Ryż brązowy z jabłkiem 250g<br>herbata | Pomarańcza ½ szt                                                                                                                      | chleb pszenno- żytni 105g (1-<br><b>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>twaróg z koperkiem 75 g (7)<br>ogórek 50 g<br>herbata  | Wartość energetyczna<br>1930 kcal<br>Białko ogółem<br>71.49 g<br>Tłuszcz<br>62.97 g<br>Węglowodany ogółem<br>290.76 g |
| DIETA<br>ŁATWOSTRAWNA                                               | Płatki jaglane na mleku 310ml (7)<br>chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> )<br>masło 14g (7)<br>jajko 1 szt (3)<br>papryka 50g<br>herbata                                   |                  | Kalafiorowa 250ml (7,9)<br>Ryż z jabłkiem 250g<br>herbata         | Pomarańcza ½ szt                                                                                                                      | chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> )<br>masło 14g (7)<br>twaróg z koperkiem 75 g (7)<br>ogórek 50 g<br>herbata               | Wartość energetyczna<br>1946 kcal<br>Białko ogółem<br>71.21 g<br>Tłuszcz<br>61.83 g<br>Węglowodany ogółem<br>298.57 g |
| DIETA<br>ŁATWOSTRAWNA Z<br>OGRANICZENIEM<br>TŁUSZCZU                | Płatki jaglane na mleku 310ml (7)<br>chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> )<br>margaryna kanapkowa 14g (7)<br>pasta z białek jaj z olejem 75g (3)<br>papryka 50g<br>herbata |                  | Kalafiorowa 250ml (7,9)<br>Ryż z jabłkiem 250g<br>herbata         | Pomarańcza ½ szt                                                                                                                      | chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> )<br>margaryna kanapkowa 14g (7)<br>twaróg z koperkiem 75 g (7)<br>ogórek 50 g<br>herbata | Wartość energetyczna<br>1890 kcal<br>Białko ogółem<br>72.69 g<br>Tłuszcz<br>54.59 g<br>Węglowodany ogółem<br>299.40 g |
| DIETA Z<br>OGRANICZENIEM<br>ŁATWO<br>PRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1-<br><b>pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g (7)<br>jajko 2 szt (3)<br>papryka 50g<br>herbata                                                      | Kisiel 200g      | Kalafiorowa 250ml (7,9)<br>Ryż brązowy z jabłkiem 250g<br>herbata |                                                                                                                                       | chleb żytni 105g (1-<br><b>pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g (7)<br>twaróg z koperkiem 112 g (7)<br>ogórek 50 g<br>herbata   | Wartość energetyczna<br>1636 kcal<br>Białko ogółem<br>61.72 g<br>Tłuszcz<br>62.13 g<br>Węglowodany ogółem<br>229.27 g |
| DIETA<br>BOGATOBIAŁKOWA                                             | Płatki jaglane na mleku 310ml (7)<br>chleb pszenno- żytni 70g (1-<br><b>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>jajko 1 szt (3)<br>papryka 50g<br>herbata                       | Pomarańcza ½ szt | Kalafiorowa 250ml (7,9)<br>Ryż z jabłkiem 250g<br>herbata         | chleb pszenno- żytni 70g<br>(1- <b>pszenica,żyto</b> )<br>margaryna kanapkowa<br>10g (7)<br>serek wypasiony ½ szt (7)<br>pomidor 50 g | chleb pszenno- żytni 70g (1-<br><b>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>twaróg z koperkiem 75 g (7)<br>ogórek 50 g<br>herbata   | Wartość energetyczna<br>2138 kcal<br>Białko ogółem<br>75.81 g<br>Tłuszcz<br>80.77 g<br>Węglowodany ogółem<br>296.88 g |

**CZWARTEK 19.02.2026**

|                                                                       | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                          | II ŚNIADANIE     | OBIAD                                                                                                                                                                | PODWIECZOREK                                                                                                                                 | KOLACJA                                                                                                                                                                         | WARTOŚCI                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA<br>PODSTAWOWA                                                   | Płatki owsiane na mleku 310ml<br>(1-owies,7)<br>chleb pszenno- żytni 105g (1-<br><b>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>krakowska parzona 50g (1-<br><b>pszenica,6</b> )<br>ogórek kiszony 50g<br>herbata      |                  | Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Kotlet mielony 100g (1- <b>pszenica,3</b> )<br>surówka z kapusty pekińskiej 150g<br>herbata             | Mus owocowy 1szt                                                                                                                             | chleb pszenno- żytni 105g (1-<br><b>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>serek wiejski 1szt (7)<br>pomidor 50g<br>herbata                                                    | Wartość energetyczna<br>2138 kcal<br>Białko ogółem<br>102.28 g<br>Tłuszcz<br>72.20 g<br>Węglowodany ogółem<br>290.32 g |
| DIETA<br>ŁATWOSTRAWNA                                                 | Płatki owsiane na mleku 310ml<br>(1-owies,7)<br>chleb pszenny 100 g (1-<br><b>pszenica,6</b> )<br>masło 14g (7)<br>krakowska parzona 50g (1-<br><b>pszenica,6</b> )<br>ogórek kiszony 50g<br>herbata               |                  | Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Pulpet w sosie 150g (1-<br><b>pszenica,3,7,9</b> )<br>surówka z marchewki 150g<br>herbata               | Mus owocowy 1szt                                                                                                                             | chleb pszenny 100g (1-<br><b>pszenica,6</b> )<br>masło 14g (7)<br>serek wiejski 1szt (7)<br>pomidor 50g<br>herbata                                                              | Wartość energetyczna<br>2056 kcal<br>Białko ogółem<br>99.47 g<br>Tłuszcz<br>67.39 g<br>Węglowodany ogółem<br>287.48 g  |
| DIETA<br>ŁATWOSTRAWNA Z<br>OGRA NICZENIEM<br>TŁUSZCZU                 | Płatki owsiane na mleku 310ml<br>(1-owies,7)<br>chleb pszenny 100 g (1-<br><b>pszenica,6</b> )<br>margaryna kanapkowa 14g (7)<br>krakowska parzona 50g (1-<br><b>pszenica,6</b> )<br>ogórek kiszony 50g<br>herbata |                  | Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Pulpet b/s 90g (1- <b>pszenica,3,9</b> )<br>surówka z marchewki 150g<br>herbata                         | Mus owocowy 1szt                                                                                                                             | chleb pszenny 100g (1-<br><b>pszenica,6</b> )<br>margaryna kanapkowa 14g (7)<br>serek wiejski 1szt (7)<br>pomidor 50g<br>herbata                                                | Wartość energetyczna<br>2044 kcal<br>Białko ogółem<br>99.92 g<br>Tłuszcz<br>63.60 g<br>Węglowodany ogółem<br>291.90 g  |
| DIETA Z<br>OGRA NICZENIEM<br>ŁATWO<br>PRZYSWA JALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1-<br><b>pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g (7)<br>krakowska parzona 80g (1-<br><b>pszenica,6</b> )<br>ogórek kiszony 50g<br>herbata                                                 | Mandarynka 1szt  | Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Pulpet w sosie 150g (1-<br><b>pszenica,żyto,3,7,9</b> )<br>surówka z kapusty pekińskiej 150g<br>herbata |                                                                                                                                              | chleb żytni 105g (1-<br><b>pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g (7)<br>serek wiejski 1szt (7)<br>pomidor 50g<br>szynka z indyka 50 g (1-<br><b>pszenica,6,7</b> )<br>herbata | Wartość energetyczna<br>1804 kcal<br>Białko ogółem<br>93.58 g<br>Tłuszcz<br>65.81 g<br>Węglowodany ogółem<br>227.38 g  |
| DIETA<br>BOGATOBIAŁKOWA                                               | Płatki owsiane na mleku 310ml<br>(1-owies,7)<br>chleb pszenno- żytni 70g (1-<br><b>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>krakowska parzona 50g (1-<br><b>pszenica,6</b> )<br>ogórek kiszony 50g<br>herbata       | Mus owocowy 1szt | Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Pulpet w sosie 150g (1-<br><b>pszenica,3,7,9</b> )<br>surówka z marchewki 150g<br>herbata               | chleb pszenno- żytni 70g<br>(1- <b>pszenica,żyto</b> )<br>margaryna kanapkowa<br>14g (7)<br>szynka z indyka 50g (1-<br><b>pszenica,6,7</b> ) | chleb pszenno- żytni 70g (1-<br><b>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>serek wiejski 1szt (7)<br>pomidor 50g<br>herbata                                                     | Wartość energetyczna<br>2202 kcal<br>Białko ogółem<br>108.06 g<br>Tłuszcz<br>79.19 g<br>Węglowodany ogółem<br>286.27 g |

**PIĄTEK 20.02.2026**

|                                                                     | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                    | II<br>ŚNIADANIE | OBIAD                                                                                                                      | PODWIECZOREK                                                                                               | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                      | WARTOŚCI                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA<br>PODSTAWOWA                                                 | Płatki ryżowe na mleku 310ml (7)<br>chleb pszenno- żytni 105g (1-<br><b>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>pasztetowa 50g (1- <b>pszenica,6,7,10</b> )<br>ogórek 50g<br>herbata         |                 | Barszcz czerwony 250ml (7,9)<br>Makaron razowy z sosem<br>szpinakowo -mięsnym 250g (1-<br><b>pszenica,7</b> )<br>herbata   | Banan 1szt                                                                                                 | chleb pszenno- żytni 105g (1-<br><b>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>pasta rybna z fileta śledziowego<br>40g (1- <b>pszenica,3;4</b> )<br>szynka gotowana 50g (1-<br><b>pszenica,6,7</b> )<br>papryka 50 g<br>herbata | Wartość energetyczna<br>2416 kcal<br>Białko ogółem<br>98.40 g<br>Tłuszcz<br>78.39 g<br>Węglowodany ogółem<br>341.54 g  |
| DIETA<br>ŁATWOSTRAWNA                                               | Płatki ryżowe na mleku 310ml (7)<br>chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> )<br>masło 14g (7)<br>pasztet zapiekany 50g (1-<br><b>pszenica,6,7</b> )<br>ogórek 50g<br>herbata               |                 | Barszcz czerwony 250ml (7,9)<br>Makaron pszenny z sosem<br>szpinakowo-mięsnym 250g (1-<br><b>pszenica,3,7</b> )<br>herbata | Banan 1szt                                                                                                 | chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> )<br>masło 14g (7)<br>szynka gotowana 50g (1-<br><b>pszenica,6,7</b> )<br>papryka 50 g<br>herbata                                                                                   | Wartość energetyczna<br>2201 kcal<br>Białko ogółem<br>87.47 g<br>Tłuszcz<br>67.87 g<br>Węglowodany ogółem<br>329.47 g  |
| DIETA<br>ŁATWOSTRAWNA Z<br>OGRANICZENIEM<br>TŁUSZCZU                | Płatki ryżowe na mleku 310ml (7)<br>chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> )<br>margaryna kanapkowa 14g (7)<br>pasztet zapiekany 50g (1-<br><b>pszenica,6,7</b> )<br>ogórek 50g<br>herbata |                 | Barszcz czerwony 250ml (7,9)<br>Makaron pszenny z sosem<br>szpinakowo-mięsnym 250g (1-<br><b>pszenica,3,7</b> )<br>herbata | Banan 1szt                                                                                                 | chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> )<br>margaryna kanapkowa 14g (7)<br>szynka gotowana 50g (1-<br><b>pszenica,6,7</b> )<br>papryka 50 g<br>herbata                                                                     | Wartość energetyczna<br>2183 kcal<br>Białko ogółem<br>99.47 g<br>Tłuszcz<br>65.31 g<br>Węglowodany ogółem<br>336.47 g  |
| DIETA Z<br>OGRANICZENIEM<br>ŁATWO<br>PRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1-<br><b>pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g (7)<br>pasztet zapiekany 80g (1-<br><b>pszenica,6,7</b> )<br>ogórek 50g<br>herbata                                 | Kefir 1szt(7)   | Barszcz czerwony 250ml (7,9)<br>Makaron razowy z sosem<br>szpinakowo -mięsnym 250g (1-<br><b>żyto,7</b> )<br>herbata       |                                                                                                            | chleb żytni 105g (1-<br><b>pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g (7)<br>szynka gotowana 80g (1-<br><b>pszenica,6,7</b> )<br>papryka 50 g<br>herbata                                                                        | Wartość energetyczna<br>1920 kcal<br>Białko ogółem<br>90.39 g<br>Tłuszcz<br>74.00 g<br>Węglowodany ogółem<br>236.16 g  |
| DIETA<br>BOGATOBIAŁKOWA                                             | Płatki ryżowe na mleku 310ml (7)<br>chleb pszenno- żytni 70g (1-<br><b>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>pasztet zapiekany 50g (1-<br><b>pszenica,6,7</b> )<br>ogórek 50g<br>herbata   | Banan 1szt      | Barszcz czerwony 250ml (7,9)<br>Makaron pszenny z sosem<br>szpinakowo-mięsnym 250g (1-<br><b>pszenica,3,7</b> )<br>herbata | chleb pszenno- żytni 70g<br>(1- <b>pszenica,żyto</b> )<br>margaryna kanapkowa<br>10g (7)<br>jajko 2szt (3) | chleb pszenno- żytni 70g (1-<br><b>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>szynka gotowana 50g (1-<br><b>pszenica,6,7</b> )<br>papryka 50 g<br>herbata                                                                       | Wartość energetyczna<br>2384 kcal<br>Białko ogółem<br>100.10 g<br>Tłuszcz<br>83.81 g<br>Węglowodany ogółem<br>323.87 g |

**SOBOTA 21.02.2026**

|                                                                     | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                      | II ŚNIADANIE    | OBIAD                                                                                                                                                                                            | PODWIECZOREK                                                                                                                                       | KOLACJA                                                                                                                                                                                                    | WARTOŚCI                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA<br>PODSTAWOWA                                                 | Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1-<br/>pszenica,7</b> )<br>chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-<br/>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>szynka z indyka 50g ( <b>1-<br/>pszenica,6,7</b> )<br>pomidor 50g<br>herbata |                 | Zupa krupnik 250ml ( <b>1-<br/>jęczmień,9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Bigos 200g ( <b>1-pszenica,6,7,9,10</b> )<br>herbata                                                               | Mandarynka 1szt                                                                                                                                    | chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-<br/>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>pasta z ciecierzycy z ogórkiem<br>kiszonym 50g ( <b>6</b> )<br>jajko 1szt ( <b>3</b> )<br>rzodkiewka 50g<br>herbata | Wartość energetyczna<br>2025 kcal<br>Białko ogółem<br>77.99 g<br>Tłuszcz<br>71.22 g<br>Węglowodany ogółem<br>286.19 g  |
| DIETA<br>ŁATWOSTRAWNA                                               | Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1-<br/>pszenica,7</b> )<br>chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>szynka z indyka 50g ( <b>1-<br/>pszenica,6,7</b> )<br>pomidor 50g<br><b>herbata</b>         |                 | Zupa krupnik 250ml ( <b>1-<br/>jęczmień,9</b> )<br>ziemniaki gotowane 200g<br>Schab gotowany w sosie 150g ( <b>1-<br/>pszenica,7,9</b> )<br>surówka z selera 150g ( <b>3,7,9,10</b> )<br>herbata | Mandarynka 1szt                                                                                                                                    | chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>jajko 1szt ( <b>3</b> )<br>rzodkiewka 50g<br>herbata                                                                               | Wartość energetyczna<br>2087 kcal<br>Białko ogółem<br>95.40 g<br>Tłuszcz<br>70.19 g<br>Węglowodany ogółem<br>292.30 g  |
| DIETA<br>ŁATWOSTRAWNA Z<br>OGRANICZENIEM<br>TŁUSZCZU                | Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1-<br/>pszenica,7</b> )<br>chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>margaryna kanapkowa 14g ( <b>7</b> )<br>szynka z indyka 50g ( <b>1-<br/>pszenica,6,7</b> )<br>pomidor 50g<br>herbata  |                 | Zupa krupnik 250ml ( <b>1-<br/>jęczmień,9</b> )<br>ziemniaki gotowane 200g<br>Schab gotowany b/sosu 90g ( <b>9</b> )<br>surówka z selera z olejem 150g<br>( <b>9</b> )<br>herbata                | Mandarynka 1szt                                                                                                                                    | chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>margaryna kanapkowa 14g ( <b>7</b> )<br>pasta z białek jaj 75g ( <b>3</b> )<br>rzodkiewka 50g<br>herbata                                                     | Wartość energetyczna<br>2005 kcal<br>Białko ogółem<br>93.49 g<br>Tłuszcz<br>59.36 g<br>Węglowodany ogółem<br>297.46 g  |
| DIETA Z<br>OGRANICZENIEM<br>ŁATWO<br>PRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g ( <b>1-<br/>pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>szynka z indyka 80g ( <b>1-<br/>pszenica,6,7</b> )<br>pomidor 50g<br>herbata                                                       | Marchewka 100g  | Zupa krupnik 250ml ( <b>1-<br/>jęczmień,9</b> )<br>ziemniaki gotowane 200g<br>Schab gotowany w sosie 150g ( <b>1-<br/>żyto,7,9</b> )<br>surówka z selera 150g ( <b>3,7,9,10</b> )<br>herbata     |                                                                                                                                                    | chleb żytni 105g ( <b>1-<br/>pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>pasta z ciecierzycy z ogórkiem<br>kiszonym 50g ( <b>6</b> )<br>jajko 1szt ( <b>3</b> )<br>rzodkiewka 50g<br>herbata   | Wartość energetyczna<br>1852 kcal<br>Białko ogółem<br>79.52 g<br>Tłuszcz<br>73.40 g<br>Węglowodany ogółem<br>238.58 g  |
| DIETA<br>BOGATOBIAŁKOWA                                             | Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1-<br/>pszenica,7</b> )<br>chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-<br/>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>szynka z indyka 50g ( <b>1-<br/>pszenica,6,7</b> )<br>pomidor 50g<br>herbata  | Mandarynka 1szt | Zupa krupnik 250ml ( <b>1-<br/>jęczmień,9</b> )<br>ziemniaki gotowane 200g<br>Schab gotowany w sosie 150g ( <b>1-<br/>pszenica,7,9</b> )<br>surówka z selera 150g ( <b>3,7,9,10</b> )<br>herbata | chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>margaryna kanapkowa<br>10g ( <b>7</b> )<br>serek wypasiony ½ szt ( <b>7</b> )<br>sałata 30g | chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-<br/>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>jajko 1szt ( <b>3</b> )<br>rzodkiewka 50g<br>herbata                                                                 | Wartość energetyczna<br>2260 kcal<br>Białko ogółem<br>101.02 g<br>Tłuszcz<br>85.49 g<br>Węglowodany ogółem<br>294.68 g |

**NIEDZIELA 22.02.2026**

|                                                         | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                               | II ŚNIADANIE            | OBIAD                                                                                                                                                   | PODWIECZOREK                                                                                                                         | KOLACJA                                                                                                                                | WARTOŚCI                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA PODSTAWOWA                                        | Płatki żytnie na mleku 310ml (1- <b>żyto,7</b> )<br>chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>szynka wędzona 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> )<br>ogórek 50 g<br>herbata     |                         | Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Udko z kurczaka 180g (9)<br>surówka z czerwonej kapusty 150g<br>herbata | Jabłko 1szt                                                                                                                          | chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>twaróg ze szczypiorkiem 75g (7)<br>papryka 50g<br>herbata     | Wartość energetyczna<br>2121 kcal<br>Białko ogółem<br>100.14 g<br>Tłuszcz<br>72.15 g<br>Węglowodany ogółem<br>291.04 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA                                      | Płatki żytnie na mleku 310ml (1- <b>żyto,7</b> )<br>chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> )<br>masło 14g (7)<br>szynka wędzona 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> )<br>ogórek 50 g<br>herbata               |                         | Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Udko z kurczaka 180g (9)<br>sałata ze śmietaną 50g (7)<br>herbata       | Jabłko 1szt                                                                                                                          | chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> )<br>masło 14g (7)<br>twaróg ze szczypiorkiem 75g (7)<br>papryka 50g<br>herbata               | Wartość energetyczna<br>1993 kcal<br>Białko ogółem<br>97.73 g<br>Tłuszcz<br>62.83 g<br>Węglowodany ogółem<br>283.50 g  |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU             | Płatki żytnie na mleku 310ml (1- <b>żyto,7</b> )<br>chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> )<br>margaryna kanapkowa 14g (7)<br>szynka wędzona 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> )<br>ogórek 50 g<br>herbata |                         | Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Udko z kurczaka b/ skóry 180g (9)<br>sałata z olejem 50g<br>herbata     | Jabłko 1szt                                                                                                                          | chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> )<br>margaryna kanapkowa 14g (7)<br>twaróg ze szczypiorkiem 75g (7)<br>papryka 50g<br>herbata | Wartość energetyczna<br>1992 kcal<br>Białko ogółem<br>97.07 g<br>Tłuszcz<br>63.41 g<br>Węglowodany ogółem<br>282.21 g  |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g (7)<br>szynka wędzona 80g (1- <b>pszenica,6,7</b> )<br>ogórek 50 g<br>herbata                                                    | jabłko 1szt             | Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Udko z kurczaka 180g (9)<br>surówka z czerwonej kapusty 150g<br>herbata |                                                                                                                                      | chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g (7)<br>twaróg ze szczypiorkiem 112g (7)<br>papryka 50g<br>herbata      | Wartość energetyczna<br>1816 kcal<br>Białko ogółem<br>91.14 g<br>Tłuszcz<br>67.72 g<br>Węglowodany ogółem<br>229.89 g  |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA                                    | Płatki żytnie na mleku 310ml (1- <b>żyto,7</b> )<br>chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>szynka wędzona 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> )<br>ogórek 50 g<br>herbata      | Budyń na mleku 200g (7) | Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Udko z kurczaka 180g (9)<br>sałata ze śmietaną 50g (7)<br>herbata       | chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> )<br>margaryna kanapkowa 10g (7)<br>krakowska wędzona 50 g (1- <b>pszenica,6</b> ) | chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>twaróg ze szczypiorkiem 75g (7)<br>papryka 50g<br>herbata      | Wartość energetyczna<br>2166 kcal<br>Białko ogółem<br>110.60 g<br>Tłuszcz<br>79.95 g<br>Węglowodany ogółem<br>270.39 g |

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

## **JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE, ZE WZGLĘDU NA DOSTĘPNOŚĆ PRODUKTÓW!!!**

**ROZPORZĄDZENIE PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011** z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, zmiany rozporządzeń Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1924/2006 i (WE) nr 1925/2006 oraz uchylenia dyrektywy Komisji 87/250/EWG, dyrektywy Rady 90/496/EWG, dyrektywy Komisji 1999/10/WE, dyrektywy 2000/13/WE Parlamentu Europejskiego i Rady, dyrektyw Komisji 2002/67/WE i 2008/5/WE oraz rozporządzenia Komisji (WE) nr 608/2004

### **ALERGENY**

1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz,
2. Skorupiaki i produkty pochodne;
3. Jaja i produkty pochodne;
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne;
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), z wyjątkiem:
8. Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia
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 SO<sub>2</sub> dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców;
13. Łubin i produkty pochodne;
14. Mięczaki i produkty pochodne

### **OZNACZENIA WARTOŚCI**

**E**- Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011(kcal),

**B**- Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,

**T** - Tłuszcz,

**W** - Węglowodany ogółem,