

## JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW – 13-22.02.2026

| DATA       | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | II ŚNIADANIE | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                              | POSIŁEK NOCNY                           | WARTOŚĆ ODZYWCZA |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------|
| 13.02.2026 | Płatki owsiane na mleku - 350ml [ <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ], Pieczywo graham -100g[ <b>zboża zawierające gluten</b> ], masło-10g[ <b>mleko</b> ], ser żółty - 50g[ <b>mleko</b> ], ogórek -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml                                                            | jabłko       | Szpinakowa z ryżem - 450ml [ <b>zboża zawierające gluten, mleko, seler</b> ], ryba smażona po grecku - 70/150g[ <b>zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, soja, gorczyca</b> ], ziemniaki z koperkiem -200g[ <b>mleko</b> ], kompot owocowy -250ml                                                        | Herbata z cytryną -250ml, pieczywo graham-100g[ <b>zboża zawierające gluten</b> ], masło-10g[ <b>mleko</b> ], jajko -120g[ <b>jaja</b> ], serek topiony -17g[ <b>mleko</b> ], pomidor -50g, liść sałaty zielonej                                                                                     | Jogurt naturalny - 150g[ <b>mleko</b> ] |                  |
| 14.02.2026 | Płatki kukurydziane na mleku -350ml [ <b>zboża zawierające gluten, mleko, orzechy</b> ], Pieczywo graham - 100g[ <b>zboża zawierające gluten</b> ], masło-10g[ <b>mleko</b> ], szynka -50g[ <b>zboża zawierające gluten, mleko, seler,soja, gorczyca</b> ], papryka-50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną - 250ml | jabłko       | Żurek z ziemniakami - 450ml[ <b>zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler</b> ], makaron z sosem mięsno pomidorowym -300g[ <b>zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca</b> ], ogórek kiszony -100g, kompot owocowy -250ml                                                                | Herbata z cytryną -250ml, pieczywo graham-100g[ <b>zboża zawierające gluten</b> ], masło-10g[ <b>mleko</b> ], twaróg z rzodkiewką - 80g[ <b>mleko</b> ], pomidor -50g, liść sałaty zielonej                                                                                                          | Mus owocowy - 150g                      |                  |
| 15.02.2026 | Kasza kukurydziana na mleku -350ml [ <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ], pieczywo graham -100g[ <b>zboża zawierające gluten</b> ], masło-10g[ <b>mleko</b> ], sałatka jarzynowa -120g[ <b>zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja,gorczyca</b> ], herbata z cytryną -250ml                              | jabłko       | Rosół z makaronem - 450ml [ <b>zboża zawierające gluten, jaja, seler</b> ], udziec gotowany w sosie koperkowym - 200/150g[ <b>mleko</b> ], ziemniaki z koperkiem -200g[ <b>mleko</b> ], marchewka gotowana - 120g[ <b>zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca</b> ], kompot owocowy -250ml | Kawa z mlekiem -250ml[ <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ], pieczywo graham-100g[ <b>zboża zawierające gluten</b> ], masło-10g[ <b>mleko</b> ], parówka -80g[ <b>zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca</b> ], keczup[ <b>seler</b> ], pomidor -50g, liść sałaty zielonej | Sok pomidorowy - 330g[ <b>seler</b> ]   |                  |
| 16.02.2026 | Kasza manna na mleku -350ml [ <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ], pieczywo graham - 100g[ <b>zboża zawierające gluten</b> ], masło-10g[ <b>mleko</b> ], filet drobiowy w galarecie -                                                                                                                               | jabłko       | Kminkowa z makaronem - 450ml[ <b>zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca</b> ], sznycelki z jaj -70g[ <b>zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler</b> ],                                                                                                                               | Herbata z cytryną -250ml, pieczywo graham-100g[ <b>zboża zawierające gluten</b> ], masło-10g[ <b>mleko</b> ], sałatka z tuńczyka - 120g[ <b>zboża zawierające gluten</b> ,                                                                                                                           | Jogurt owocowy- 150g[ <b>mleko</b> ]    |                  |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                   |  |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--|
|            | 50g[mleko, seler, gorczyca],<br>ogórek kiszony -50g,liść sałaty<br>zielonej, herbata z cytryną -<br>250ml                                                                                                                                                                                                                      |        | ziemniaki z koperkiem -<br>200g[mleko], szpinak<br>duszony -120g[ <b>zboża<br/>zawierające gluten, mleko,<br/>jaja, seler, soja, gorczyca</b> ],<br>kompot owocowy -250ml                                                                                                                                                                                                           | <b>mleko, jaja, seler, ryby, soja,<br/>gorczyca]</b>                                                                                                                                                                                                                                                 |                                   |  |
| 17.02.2026 | Makaron na mleku -350ml<br>[ <b>zboża zawierające gluten,<br/>mleko</b> ], pieczywo graham -<br>100g[ <b>zboża zawierające<br/>gluten</b> ], masło-10g[mleko],<br>serek topiony -50g[mleko],<br>papryka -50g, liść sałaty<br>zielonej, herbata z cytryną -<br>250ml                                                            | jabłko | Ogórkowa z ryżem -<br>450ml[ <b>zboża zawierające<br/>gluten, mleko, seler</b> ], filet<br>drobiowy gotowany w sosie<br>-70g[ <b>zboża zawierające<br/>gluten, mleko, jaja, seler</b> ],<br>ziemniaki z koperkiem -<br>200g[mleko], sałatka z<br>pomidora -120g[mleko,<br>seler], kompot owocowy -<br>250ml                                                                         | Kawa z mlekiem -250ml[ <b>zboża<br/>zawierające gluten, mleko</b> ],<br>pieczywo razowegraham-<br>100g[ <b>zboża zawierające gluten</b> ],<br>masło-10g[mleko], szynka -<br>50g[ <b>zboża zawierające gluten,<br/>mleko, jaja, seler, soja,<br/>gorczyca</b> ], ogórek -50g, liść<br>sałaty zielonej | kefir-150g[mleko]                 |  |
| 18.02.2026 | Kasza jaglana na mleku -<br>350ml [ <b>zboża zawierające<br/>gluten, mleko</b> ], Pieczywo<br>graham -100g[ <b>zboża<br/>zawierające gluten</b> ], masło-<br>10g[mleko], twaróg z<br>rzodkiewką -80g[mleko],<br>pomidor -50g, liść sałaty<br>zielonej, herbata z cytryną -<br>250ml                                            | jabłko | Zupa ziemniaczana -<br>450ml[ <b>zboża zawierające<br/>gluten, mleko, jaja, seler,<br/>soja gorczyca</b> ], risotto<br>jarzynowe -300g[ <b>zboża<br/>zawierające gluten, mleko,<br/>jaja, seler, soja gorczyca</b> ],<br>sałata zielona -35g[ <b>zboża<br/>zawierające gluten, mleko,<br/>jaja, seler, soja gorczyca</b> ],<br>kompot owocowy -250ml                                | Kawa z mlekiem -250ml[ <b>zboża<br/>zawierające gluten, mleko</b> ],<br>pieczywo graham-100g[ <b>zboża<br/>zawierające gluten</b> ], masło-<br>10g[mleko], sałatka śledziowa -<br>120g[ <b>zboża zawierające gluten,<br/>mleko, jaja, ryby, seler, soja,<br/>gorczyca</b> ]                          | mandarynka                        |  |
| 19.02.2026 | Płatki owsiane na mleku -<br>350ml [ <b>zboża zawierające<br/>gluten, mleko</b> ], Pieczywo<br>graham -100g[ <b>zboża<br/>zawierające gluten</b> ] masło-<br>10g[mleko], parówka -<br>80g[ <b>zboża zawierające<br/>gluten, mleko</b> ], keczup[seler],<br>pomidor -50g, liść sałaty<br>zielonej, herbata z cytryną -<br>250ml | jabłko | Kalafiorowa z t. ciastem -<br>450ml [ <b>zboża zawierające<br/>gluten, mleko, jaja, seler</b> ],<br>rolada w sosie -<br>70/150g[ <b>zboża zawierające<br/>gluten, mleko, jaja,<br/>seler,soja,gorczyca</b> ],<br>ziemniaki z koperkiem -<br>200g[mleko] buraczki -<br>120g[ <b>zboża zawierające<br/>gluten, mleko, jaja, seler,<br/>soja, gorczyca</b> ], kompot<br>owocowy -250ml | Kawa z mlekiem -250ml[ <b>zboża<br/>zawierające gluten, mleko</b> ],<br>pieczywo graham-100g[ <b>zboża<br/>zawierające gluten</b> ], masło-<br>10g[mleko], sałatka z selera<br>konserwowego -120g[ <b>zboża<br/>zawierające gluten, mleko, jaja,<br/>seler, soja, gorczyca</b> ]                     | Jogurt naturalny -<br>150g[mleko] |  |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                         |                                         |  |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--|
| 20.02.2026 | Ryż na mleku -350ml [ <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ],<br>pieczywo graham -<br>100g[ <b>zboża zawierające gluten</b> ], masło-10g[ <b>mleko</b> ],<br>twaróg z konserwą rybną -<br>80g[ <b>mleko,seler,ryby</b> ],<br>papryka- 50g, liść sałaty<br>zielonej herbata z cytryną -<br>250ml                                     | jabłko | Barszcz czerwony z<br>ziemniakami -450ml[ <b>zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca</b> ],<br>makaron z serem i<br>szpinakiem -300g[ <b>zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca</b> ],<br>kompot owocowy -250ml                                                                                                                                                                     | Herbata z cytryną -250ml,<br>pieczywo graham -100g[ <b>zboża zawierające gluten</b> ], masło-<br>10g[ <b>mleko</b> ], pasta z jaj i sera<br>żółtego z groszkiem -80g[ <b>mleko, jaja, seler</b> ], ogórek -50g, liść sałaty<br>zielonej | banan                                   |  |
| 21.02.2026 | Makaron na mleku -350ml<br>[ <b>zboża zawierające gluten, mleko, jaja</b> ], Pieczywo<br>graham -100g[ <b>zboża zawierające gluten</b> ], masło-<br>10g[ <b>mleko</b> ], szynka -<br>50g[ <b>zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca</b> ], pomidor, -<br>50g, liść sałaty zielonej,<br>herbata z cytryną -250ml | jabłko | Jarzynowa z ziemniakami -<br>450ml[ <b>zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca</b> ], pulpety w<br>sosie pomidorowym -<br>80/150g[ <b>zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca</b> ], kasza<br>jęczmienna -160g[ <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ], brokuł gotowany -<br>120g[ <b>zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca</b> ], kompot<br>owocowy -250ml | Herbata z cytryną -250ml,<br>pieczywo graham-100g[ <b>zboża zawierające gluten</b> ] , masło-<br>10g[ <b>mleko</b> ], serek fromage -<br>80g[ <b>mleko</b> ], ogórek kiszony -50g,<br>liść sałaty zielonej                              | Sok pomidorowy-<br>330g[ <b>seler</b> ] |  |
| 22.02.2026 | Płatki jęczmienne na mleku -<br>350ml [ <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ], pieczywo<br>graham -100g[ <b>zboża zawierające gluten</b> ], masło-<br>10g[ <b>mleko</b> ], sałatka jarzynowa<br>-120g[ <b>zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca</b> ], herbata z<br>cytryną -250ml                          | jabłko | Pomidorowa z makaronem -<br>450ml [ <b>zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler</b> ],<br>schab gotowany w sosie -<br>70/150g[ <b>zboża zawierające gluten, mleko, seler</b> ],<br>ziemniaki z koperkiem -<br>200g[ <b>mleko</b> ], fasolka<br>szparagowa -120g[ <b>zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca</b> ],<br>kompot owocowy -250ml                                                           | Herbata z cytryną -250ml,<br>pieczywo graham-100g[ <b>zboża zawierające gluten</b> ], masło-<br>10g[ <b>mleko</b> ], szynka-50g, pomidor-<br>50g, sałata zielona                                                                        | Kefir -<br>250g[ <b>mleko</b> ]         |  |

Uwagi: Dział Żywienia i Dietetyki zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.