

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY ŁATWOSTRAWNA – 13-22.02.2026

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODZYWCZA
13.02.2026	Płatki owsiane na mleku - 350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], ser żółty - 50g[mleko], ogórek -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	jabłko	Szpinakowa z ryżem - 450ml [zboża zawierające gluten, mleko, seler], ryba smażona po grecku - 70/150g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], kompot owocowy -250ml	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], jajko -120g[jaja], serek topiony -17g[mleko], pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Jogurt naturalny - 150g[mleko]	ENERGIA(kcal): 2169 BIAŁKO(g): 102,51 TŁUSZCZE(g): 82,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 37 WĘGLOWODANY(g): 258,8 W TYM CUKRY (g): 27 BŁONNIK (g): 25 SÓL (g): 3,51
14.02.2026	Płatki kukurydziane na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, orzechy], Pieczywo pszenne - 100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, seler,soja, gorczyca], pomidor -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną - 250ml	jabłko	Żurek z ziemniakami - 450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], makaron z sosem mięsno pomidorowym -300g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek kiszony -100g, kompot owocowy -250ml	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], twaróg z rzodkiewką - 80g[mleko], pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Mus owocowy - 150g	ENERGIA(kcal): 2061 BIAŁKO(g): 80,91 TŁUSZCZE(g): 53 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 22,5 WĘGLOWODANY(g): 314 W TYM CUKRY (g): 28,8 BŁONNIK (g): 25 SÓL (g): 3,6
15.02.2026	Kasza kukurydziana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka jarzynowa -120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja,gorczyca], herbata z cytryną -250ml	jabłko	Rosół z makaronem - 450ml [zboża zawierające gluten, jaja, seler], udziec gotowany w sosie koperkowym - 200/150g[mleko], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], marchewka gotowana - 120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], kompot owocowy -250ml	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], parówka -80g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], keczup[seler], pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Sok pomidorowy - 330g[seler]	ENERGIA(kcal): 11818,9 BIAŁKO(g): 105 TŁUSZCZE(g): 50,7 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 16,2 WĘGLOWODANY(g): 268 W TYM CUKRY (g): 39 BŁONNIK (g): 29,6 SÓL (g): 4,4
16.02.2026	Kasza manna na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne - 100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], filet drobiowy w galarecie -	jabłko	Kminkowa z makaronem - 450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca],sztuka mięsa w sosie- 70/150g[zboża zawierające	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], serek	Jogurt owocowy- 150g[mleko]	ENERGIA(kcal): 1915,2 BIAŁKO(g): 92,3 TŁUSZCZE(g): 59,49 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 26,10 WĘGLOWODANY(g): 256,3

	50g[mleko, seler, gorczyca], ogórek kiszony -50g,liść sałaty zielonej, herbata z cytryną - 250ml		gluten, mleko, seler , ziemniaki z koperkiem - 200g[mleko], szpinak duszony -120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], kompot owocowy -250ml	homogenizowany -120g[mleko], liść sałaty zielonej, pomidor		W TYM CUKRY (g): 17 BŁONNIK (g): 23,4 SÓL (g): 2,7
17.02.2026	Makaron na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne - 100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], serek topiony -50g[mleko], pomidor -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną - 250ml	jabłko	Ogórkowa z ryżem - 450ml[zboża zawierające gluten, mleko, seler], filet drobiowy gotowany - 70g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler,], ziemniaki z koperkiem - 200g[mleko], sałatka z pomidora -120g[mleko, seler], kompot owocowy - 250ml	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło- 10g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], pomidor - 50g, liść sałaty zielonej	kefir-150g[mleko]	ENERGIA(kcal): 1863,9 BIAŁKO(g): 87,3 TŁUSZCZE(g): 61,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 28,8 WĘGLOWODANY(g): 243 W TYM CUKRY (g): 27,3 BŁONNIK (g): 19 SÓL (g): 3,15
18.02.2026	Kasza jaglana na mleku - 350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], masło- 10g[mleko], twaróg - 80g[mleko], pomidor -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	jabłko	Zupa ziemniaczana - 450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], risotto jarzynowe -300g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], sałata zielona -35g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], kompot owocowy -250ml	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło- 10g[mleko], pasta rybna - 80g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], liść sałaty zielonej	mandarynka	ENERGIA(kcal): 1881 BIAŁKO(g): 79,87 TŁUSZCZE(g): 44,1 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 21 WĘGLOWODANY(g): 294,3 W TYM CUKRY (g): 32,40 BŁONNIK (g): 32 SÓL (g): 1
19.02.2026	Płatki owsiane na mleku - 350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten] masło- 10g[mleko], parówka - 80g[zboża zawierające gluten, mleko], keczup[seler], pomidor -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną - 250ml	jabłko	Kalafiorowa z t. ciastem - 450ml [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], rolada w sosie - 70/150g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler,soja,gorczyca], ziemniaki z koperkiem - 200g[mleko] buraczki - 120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], kompot owocowy -250ml	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło- 10g[masło], pasta mięsna - 80g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], liść sałaty zielonej	Jogurt naturalny - 150g[mleko]	ENERGIA(kcal): 2185,2 BIAŁKO(g): 98 TŁUSZCZE(g): 69,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 28,8 WĘGLOWODANY(g): 284,85 W TYM CUKRY (g): 45,9 BŁONNIK (g): 26,28 SÓL (g): 1,9

20.02.2026	Ryż na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne - 100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], twaróg z konserwą rybną - 80g[mleko,seler,ryby], pomidor - 50g, liść sałaty zielonej herbata z cytryną - 250ml	jabłko	Barszcz czerwony z ziemniakami -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], makaron z serem i szpinakiem -300g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], kompot owocowy -250ml	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło- 10g[mleko], pasta z jaj i sera żółtego -80g[mleko, jaja, seler], pomidor -50g, liść sałaty zielonej	banan	ENERGIA(kcal): 1962,9 BIAŁKO(g): 83,97 TŁUSZCZE(g): 50,67 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 27 WĘGLOWODANY(g): 297,9 W TYM CUKRY (g): 55 BŁONNIK (g): 22,3 SÓL (g): 1,50
21.02.2026	Makaron na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, jaja], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], masło- 10g[mleko], szynka - 50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], pomidor, - 50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	jabłko	Jarzynowa z ziemniakami - 450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], pulpety w sosie pomidorowym - 80/150g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], kasza jęczmienna -160g[zboża zawierające gluten, mleko], brokuł gotowany - 120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], kompot owocowy -250ml	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten] , masło- 10g[mleko], serek homogenizowany -125g[mleko], ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej	Sok pomidorowy- 330g[seler]	ENERGIA(kcal): 2053, BIAŁKO(g): 78,3 TŁUSZCZE(g): 77,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 41,4 WĘGLOWODANY(g): 297,1 W TYM CUKRY (g): 38 BŁONNIK (g): 27,7 SÓL (g): 4,5
22.02.2026	Płatki jęczmienne na mleku - 350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], masło- 10g[mleko], sałatka jarzynowa -120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], herbata z cytryną -250ml	jabłko	Pomidorowa z makaronem - 450ml [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], schab gotowany - 70/150g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], ziemniaki z koperkiem - 200g[mleko], fasolka szparagowa -120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], kompot owocowy -250ml	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło- 10g[mleko], miód, dżem -50g, pomidor-50g, jogurt owocowy - 150g[mleko]	Kefir - 250g[mleko]	ENERGIA(kcal): 1890,9 BIAŁKO(g): 76,5 TŁUSZCZE(g): 57,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 21,6 WĘGLOWODANY(g): 278,1 W TYM CUKRY (g): 42 BŁONNIK (g): 23,3 SÓL (g): 1,5

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