

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU– 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-5g[mleko], serek wiejski - 150g[mleko], pomidor bez skórki -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	jabłko	Szpinakowa z ryżem - 450ml [zboża zawierające gluten, mleko, seler], ryba gotowana 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-5g[mleko], twaróg -80g[2], miód-25g, [mleko], liść sałaty zielonej	Jogurt naturalny - 150g[mleko]	
14.02.2026	Płatki kukurydziane na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, orzechy], Pieczywo pszenne - 100g[zboża zawierające gluten], masło-5g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, seler,soja, gorczyca], pomidor bez skórki -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	jabłko	Zupa ziemniaczana - 450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], makaron z sosem mięsno pomidorowym -300g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], sałata zielona-35g[mleko] kompot owocowy -250ml	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], masło-5g[mleko], twaróg -80g[mleko], pomidor bez skórki -50g, liść sałaty zielonej	Mus owocowy - 150g	
15.02.2026	Kasza kukurydziana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], masło-5g[mleko], miód, dżem -50g, 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-5g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], keczup[seler], pomidor -bez skórki 50g, liść sałaty zielonej	Sok pomidorowy - 330g[seler]	
16.02.2026	Kasza manna na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne - 100g[zboża zawierające gluten], masło-5g[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-5g[mleko], serek homogenizowany	Jogurt owocowy- 150g[mleko]	

	50g[mleko, seler, gorczyca], 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	-120g[mleko], liść sałaty zielonej, pomidor bez skórki		
17.02.2026	Makaron na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne - 100g[zboża zawierające gluten], masło-5g[mleko], serek wiejski -150g[mleko], pomidor bez skórki -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	jabłko	Jarzynowa z ziemniakami - 450ml[zboża zawierające gluten, mleko, seler], filet drobiowy gotowany - 70g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler,], ziemniaki z koperkiem - 200g[mleko], kompot owocowy -250ml	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło- 5g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], pomidor bez skórki-50g, liść sałaty zielonej	kefir-150g[mleko]	
18.02.2026	Kasza jaglana na mleku - 350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło- 5g[mleko], twaróg - 80g[mleko], pomidor bez skórki -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- 5g[mleko], pasta rybna - 80g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], liść sałaty zielonej	mandarynka	
19.02.2026	Płatki owsiane na mleku - 350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten] masło- 10g[mleko], szynka - 50g[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- 5g[masło], pasta mięsna - 80g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], liść sałaty zielonej	Jogurt naturalny - 150g[mleko]	

20.02.2026	Ryż na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -50g[zboża zawierające gluten], masło- 10g[mleko], twaróg - 80g[mleko], pomidor – bez skórki 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- 5g[mleko], pasta z białek jaj - 80g[mleko, jaja, seler], pomidor - 50g, liść sałaty zielonej	banan	
21.02.2026	Makaron na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, jaja], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], masło- 5g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], pomidor bez skórki -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], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], marchew gotowana - 120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], kompot owocowy -250ml	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten] , masło- 5g[mleko], serek homogenizowany -125g[mleko], liść sałaty zielonej	Sok pomidorowy- 330g[seler]	
22.02.2026	Płatki jęczmienne na mleku - 350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], masło- 5g[mleko], szynka -50g[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], marchew mrożona -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 bez skórki -50g, jogurt owocowy -150g[mleko]	Kefir - 250g[mleko]	

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