

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY PODSTAWOWEJ – 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 mieszane -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 razowe-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): 2079 BIAŁKO(g): 99 TŁUSZCZE(g): 82 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 37,8 WĘGLOWODANY(g): 240 W TYM CUKRY (g): 28,8 BŁONNIK (g): 32,8 SÓL (g): 3,51
14.02.2026	Płatki kukurydziane na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, orzechy], Pieczywo mieszane - 100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, seler,soja, gorczyca], papryka-50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną - 250ml	jabłko	Żurek z ziemniakami - 450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], spaghetti z sosem napoli - 300g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek kiszony -100g, kompot owocowy -250ml	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], twaróg z rzodkiewką - 80g[mleko], pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Mus owocowy - 150g	ENERGIA(kcal):2039 BIAŁKO(g): 81,9 TŁUSZCZE(g): 57 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 24,3 WĘGLOWODANY(g): 297 W TYM CUKRY (g): 36 BŁONNIK (g): 35 SÓL (g): 3,78
15.02.2026	Kasza kukurydziana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo mieszane -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 razowe-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): 1764,9 BIAŁKO(g): 97 TŁUSZCZE(g): 55,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 15,3 WĘGLOWODANY(g): 225 W TYM CUKRY (g): 37,8 BŁONNIK (g): 31,6 SÓL (g): 4,41
16.02.2026	Kasza manna na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo mieszane - 100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], filet drobiowy w galarecie -	jabłko	Kminkowa z makaronem - 450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], sznycelki z jaj -70g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler],	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka z tuńczyka - 120g[zboża zawierające gluten,	Jogurt owocowy- 150g[mleko]	ENERGIA(kcal): 1966,5 BIAŁKO(g): 78,8 TŁUSZCZE(g): 62,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 22,5 WĘGLOWODANY(g): 279

	50g[mleko, seler, gorczyca], ogórek kiszony -50g,liść sałaty zielonej, herbata z cytryną - 250ml		ziemniaki z koperkiem - 200g[mleko], szpinak duszony -120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], kompot owocowy -250ml	mleko, jaja, seler, ryby, soja, gorczyca]		W TYM CUKRY (g): 23,3 BŁONNIK (g): 33,21 SÓL (g): 5,13
17.02.2026	Makaron na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo mieszane - 100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], serek topiony -50g[mleko], papryka -50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną - 250ml	jabłko	Ogórkowa z ryżem - 450ml[zboża zawierające gluten, mleko, seler], kotlet drobiowy -70g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler,], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], surówka z kapusty - 120g[mleko, seler], kompot owocowy -250ml	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło- 10g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek - 50g, liść sałaty zielonej	kefir-150g[mleko]	ENERGIA(kcal): 1915,2 BIAŁKO(g): 89,1 TŁUSZCZE(g): 67,32 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 29,7 WĘGLOWODANY(g): 242,3 W TYM CUKRY (g): 23,6 BŁONNIK (g): 32,8 SÓL (g): 3,33
18.02.2026	Kasza jaglana na mleku - 350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], masło- 10g[mleko], twaróg z rzodkiewką -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 razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło- 10g[mleko], sałatka śledziowa - 120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca]	mandarynka	ENERGIA(kcal): 1929,6 BIAŁKO(g): 75,8 TŁUSZCZE(g): 55,4 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 23,4 WĘGLOWODANY(g): 284,49 W TYM CUKRY (g): 34,2 BŁONNIK (g): 32 SÓL (g): 1,98
19.02.2026	Płatki owsiane na mleku - 350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo mieszane -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], klops w sosie pieczarkowym - 70/150g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler,soja,gorczyca], ziemniaki z koperkiem - 200g[mleko] ćwikła - 120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], kompot owocowy -250ml	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło- 10g[masło], sałatka z selera konserwowego -120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca]	Jogurt naturalny - 150g[mleko]	ENERGIA(kcal): 2135,7 BIAŁKO(g): 93,06 TŁUSZCZE(g): 69,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 26,1 WĘGLOWODANY(g): 289,3 W TYM CUKRY (g): 57 BŁONNIK (g): 36,3 SÓL (g): 2,43

20.02.2026	Ryż na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo mieszane - 100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], twaróg z konserwą rybną - 80g[mleko,seler,ryby], papryka- 50g, liść sałaty zielonej herbata z cytryną - 250ml	jabłko	Barszcz czerwony z ziemniakami -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], łazanki z kapustą i pieczarkami -300g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], kompot owocowy -250ml	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło- 10g[mleko], pasta z jaj i sera żółtego z groszkiem -80g[mleko, jaja, seler], ogórek -50g, liść sałaty zielonej	banan	ENERGIA(kcal): 1963,8 BIAŁKO(g): 77,49 TŁUSZCZE(g): 53,64 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 23,4 WĘGLOWODANY(g): 299 W TYM CUKRY (g): 57,6 BŁONNIK (g): 38,6 SÓL (g): 1,5
21.02.2026	Makaron na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, jaja], Pieczywo mieszane -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 razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło- 10g[mleko], serek fromage - 80g[mleko], ogórek kiszony -50g, liść sałaty zielonej	Sok pomidorowy- 330g[seler]	ENERGIA(kcal): 2083,5 BIAŁKO(g): 78,3 TŁUSZCZE(g): 77,9 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 41,4 WĘGLOWODANY(g): 270,9 W TYM CUKRY (g): 36,18 BŁONNIK (g): 36,27 SÓL (g): 4,5
22.02.2026	Płatki jęczmienne na mleku - 350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo mieszane -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], pieczeń ze schabu - 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 razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło- 10g[mleko], miód, dżem -50g, pomidor-50g, jogurt owocowy - 150g[mleko]	Kefir - 250g[mleko]	ENERGIA(kcal): 1869,3 BIAŁKO(g): 76,5 TŁUSZCZE(g): 57,5 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 21,6 WĘGLOWODANY(g): 264,2 W TYM CUKRY (g): 38,7 BŁONNIK (g): 32,4 SÓL (g): 1,5

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