

JADŁOSPIS 02.02.2026r.

1	2	3	4	5	6	7	
	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-02 poniedziałek	Dieta Podstawowa		Kompot z owoców z/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Pierogi ruskie (gotowane) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii, ananasa i jabłka 200 g (MLE)		Chleb graham 40 g (GLU) Chleb mieszany 60 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata z cytryną z/c 250 g Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Piers wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym pomidorkami, rukolą i słonecznikiem 150 g (GLU, JAJ)	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 471,4 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 375,4 suma cukrów prostych [g] 58,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Sól [g] 5,4
	Dieta Łatwostrawna		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami-diet a 500 ml (GLU, MLE) Pierogi z twarogiem (gotowane) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwii, ananasa i jabłka 200 g (MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Piers wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałatka z makaronem pomidorkami i rukolą 150 g (GLU, JAJ)	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 596,2 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 74,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Węglowodany ogółem [g] 375,6 suma cukrów prostych [g] 71,9 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sól [g] 5,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (GLU) Pierogi żytnie (gotowane) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 200 g (MLE)	Maślanka naturalna 150 g (MLE)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane na twardo 2 szt (JAJ) Piers wędzona, wędlina drobiowa z połączonych kawałków 40 g (SOJ) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym pomidorkami, rukolą i słonecznikiem 150 g (GLU, JAJ)	Jogurt naturalny 1,5% 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 552,3 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 383,8 suma cukrów prostych [g] 67,5 Błonnik pokarmowy [g] 51,4 Sól [g] 6,3

Oznaczenia alergenów:

- GLU - Zboża zawierające gluten,
- SKR - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ - Jaja i pochodne,
- RYB - Ryby i pochodne,
- OZI - Orzechy ziemne i pochodne,
- SOJ - Soja i pochodne,
- MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
- ORZ - Orzechy,
- SEL - Seler i pochodne,
- GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
- S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
- MCK - Mięczaki i pochodne,
- MLEK b/Lak - Mleko i pochodne bez laktozy,