

## Jadłospisy na dzień 12.01.2026

### Podstawowa

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie:         | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 10g ( <b>MLE, S02, ŁUB</b> ), Wędlina 40g ( <b>GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pomidor 50g , Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,                               |
| Obiad:             | Zupa gardiole 300ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Ziemniaki z wody 200g , Filet drobiowy w panierce 100g ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 140g ( <b>GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), kompot owocowy 250ml ( <b>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ),                        |
| Kolacja:           | Chleb mieszany 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 10g ( <b>MLE, S02, ŁUB</b> ), Pasta jajeczno-twarogowa z tuńczykiem 80g ( <b>SKR, JAJ, RYB, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK</b> ), Wędlina 40g ( <b>GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Ogórek kiszony 50g ( <b>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Herbata b/cukru 250ml , |
| Posiłek nocny:     | Jogurt naturalny 100-150 g 150g ( <b>GLU, MLE, ORZ</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Wartości odżywcze: | Wartość energetyczna[kcal]: 2228.55 kcal; Białko ogółem: 125.78 g; Tłuszcz: 81.65 g; Węglowodany ogółem: 262.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.92 g; Błonnik pokarmowy: 29.77 g; Sól: 7.23 g; suma cukrów prostych: 50.05 g;                                                                                                                                          |

### Łatwostrawna

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie:         | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 10g ( <b>MLE, S02, ŁUB</b> ), Wędlina 40g ( <b>GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Serek tartare 1 szt 18g ( <b>MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Pomidor 50g , Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml , |
| Obiad:             | Zupa marchwianka 300ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Ziemniaki z wody 200g , Filet drobiowy gotowany 100g , Surówka z kapusty pekińskiej 140g ( <b>GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), kompot owocowy 250ml ( <b>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ),                                |
| Kolacja:           | Chleb mieszany 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 10g ( <b>MLE, S02, ŁUB</b> ), Pasta jajeczno-twarogowa z tuńczykiem 80g ( <b>SKR, JAJ, RYB, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK</b> ), Wędlina 40g ( <b>GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Sałata liść 10g , Banan 80g , Herbata b/cukru 250ml ,           |
| Posiłek nocny:     | Jogurt naturalny 100-150 g 150g ( <b>GLU, MLE, ORZ</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Wartości odżywcze: | Wartość energetyczna[kcal]: 2072.25 kcal; Białko ogółem: 118.50 g; Tłuszcz: 60.86 g; Węglowodany ogółem: 278.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.85 g; Błonnik pokarmowy: 30.92 g; Sól: 5.22 g; suma cukrów prostych: 63.39 g;                                                                                                            |

### Cukrzyca

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie:         | Chleb graham 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 10g ( <b>MLE, S02, ŁUB</b> ), Wędlina 40g ( <b>GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pomidor 50g , Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,                                                                                                      |
| 2. śniadanie:      | Jogurt naturalny 100-150 g 150g ( <b>GLU, MLE, ORZ</b> ), Pomarańcza 100g ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Obiad:             | Zupa gardiole 300ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Ziemniaki z wody 200g , Filet drobiowy gotowany 100g , Surówka z kapusty pekińskiej 140g ( <b>GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), kompot owocowy 250ml ( <b>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ),                                                                    |
| Kolacja:           | Chleb graham 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 10g ( <b>MLE, S02, ŁUB</b> ), Pasta jajeczno-twarogowa z tuńczykiem 80g ( <b>SKR, JAJ, RYB, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK</b> ), Wędlina 40g ( <b>GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Ogórek kiszony 50g ( <b>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Herbata b/cukru 250ml , |
| Posiłek nocny:     | Chleb graham 60g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 10g ( <b>MLE, S02, ŁUB</b> ), Szynka z liściem 40g ( <b>GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Sałata liść 10g ,                                                                                                                                                                                           |
| Wartości odżywcze: | Wartość energetyczna[kcal]: 2134.77 kcal; Białko ogółem: 130.66 g; Tłuszcz: 72.16 g; Węglowodany ogółem: 255.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.37 g; Błonnik pokarmowy: 29.98 g; Sól: 7.98 g; suma cukrów prostych: 46.87 g;                                                                                                                                        |

### Dna Moczanowa

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie: | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 10g ( <b>MLE, S02, ŁUB</b> ), Wędlina 40g ( <b>GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pomidor 50g , Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml , |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Jadłospisy na dzień 12.01.2026

### Dna Moczanowa

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiad:             | Zupa gardiole 300ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Ziemniaki z wody 200g , Kotlet z cukinii w delikatnym sosie 200g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 140g ( <b>GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), kompot owocowy 250ml ( <b>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), |
| Kolacja:           | Chleb mieszany 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 10g ( <b>MLE, S02, ŁUB</b> ), Pasta jajeczno-twarogowa z ogórkiem kiszonym 80g ( <b>JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Serek tartare 1 szt 18g ( <b>MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Ogórek kiszony 50g ( <b>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Herbata b/cukru 250ml ,                        |
| Posiłek nocny:     | Jogurt naturalny 100-150 g 150g ( <b>GLU, MLE, ORZ</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Wartości odżywcze: | Wartość energetyczna[kcal]: 2122.85 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz: 73.88 g; Węglowodany ogółem: 276.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.91 g; Błonnik pokarmowy: 33.09 g; Sól: 7.01 g; suma cukrów prostych: 56.09 g;                                                                                                                                                      |

### Wątrobowa/Wrzodowa

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie:         | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 10g ( <b>MLE, S02, ŁUB</b> ), Wędlina 40g ( <b>GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Serek tartare 1 szt 18g ( <b>MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,   |
| Obiad:             | Zupa marchwianka 300ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Ziemniaki z wody 200g , Filet drobiowy gotowany 100g , Surówka z kapusty pekińskiej 140g ( <b>GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), kompot owocowy 250ml ( <b>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Mus owocowy 120g , |
| Kolacja:           | Chleb mieszany 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 10g ( <b>MLE, S02, ŁUB</b> ), Pasta jajeczno-twarogowa z tuńczykiem 80g ( <b>SKR, JAJ, RYB, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK</b> ), Wędlina 40g ( <b>GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Sałata liść 30g , Herbata b/cukru 250ml ,           |
| Posiłek nocny:     | Jogurt naturalny 100-150 g 150g ( <b>GLU, MLE, ORZ</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Wartości odżywcze: | Wartość energetyczna[kcal]: 2050.35 kcal; Białko ogółem: 117.53 g; Tłuszcz: 60.56 g; Węglowodany ogółem: 269.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.74 g; Błonnik pokarmowy: 30.64 g; Sól: 5.21 g; suma cukrów prostych: 46.83 g;                                                                                                |

### Matki karmiące

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie:         | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 10g ( <b>MLE, S02, ŁUB</b> ), Wędlina 40g ( <b>GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Dżem 20g 20g , Pomidor 50g , Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,                                                |
| 2. śniadanie:      | Jogurt naturalny 100-150 g 150g ( <b>GLU, MLE, ORZ</b> ), Pomarańcza 100g ,                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Obiad:             | Zupa gardiole 300ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Ziemniaki z wody 200g , Filet drobiowy w panierce 100g ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 140g ( <b>GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), kompot owocowy 250ml ( <b>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), |
| Kolacja:           | Chleb mieszany 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 10g ( <b>MLE, S02, ŁUB</b> ), Pasta jajeczno-twarogowa z tuńczykiem 80g ( <b>SKR, JAJ, RYB, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK</b> ), Serek tartare 1 szt 18g ( <b>MLE, SEL, GOR, S02</b> ), Ogórek świeży 50g , Herbata b/cukru 250ml ,                               |
| Posiłek nocny:     | Chleb mieszany 60g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 10g ( <b>MLE, S02, ŁUB</b> ), Szynka z liściem 40g ( <b>GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Sałata liść 10g ,                                                                                                                                                                    |
| Wartości odżywcze: | Wartość energetyczna[kcal]: 2419.60 kcal; Białko ogółem: 120.35 g; Tłuszcz: 81.75 g; Węglowodany ogółem: 317.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.11 g; Błonnik pokarmowy: 33.91 g; Sól: 6.09 g; suma cukrów prostych: 72.87 g;                                                                                                                   |

### Dzieci 2

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie: | Płatki owsiane na mleku 200ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Chleb mieszany 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 10g ( <b>MLE, S02, ŁUB</b> ), Wędlina 40g ( <b>GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</b> ), Pomidor 50g , Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml , |
| Obiad:     | Zupa gardiole 200ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Ziemniaki z wody 100g , Filet drobiowy w panierce 100g ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 140g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ), kompot owocowy 250ml ( <b>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ),             |

## Jadłospisy na dzień 12.01.2026

### Dzieci 2

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kolacja:           | Chleb mieszany 50g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 10g ( <b>MLE, S02, ŁUB</b> ), Pasta jajeczno-twarogowa z tuńczykiem 50g ( <b>SKR, JAJ, RYB, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK</b> ), Wędlina 40g ( <b>GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Ogórek kiszony 50g ( <b>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Herbata b/cukru 250ml , |
| Posiłek nocny:     | Jogurt naturalny 100-150 g 150g ( <b>GLU, MLE, ORZ</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Wartości odżywcze: | Wartość energetyczna[kcal]: 1532.25 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 62.40 g; Węglowodany ogółem: 152.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.89 g; Błonnik pokarmowy: 16.77 g; Sól: 5.35 g; suma cukrów prostych: 30.46 g;                                                                                                                                          |

### Dieta papkowata

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie:         | Płatki owsiane na mleku 500ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 10g ( <b>MLE, S02, ŁUB</b> ), Herbata b/cukru 250ml , Kisiel owocowy 150g ( <b>MLE</b> ),                                                                            |
| Obiad:             | Ziemniaki z wody 300g , Filet drobiowy gotowany 100g , Mieszanek 3 składnikowa (marchew, kalafior, brokuł) 140g ( <b>SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), kompot owocowy 250ml ( <b>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Mus owocowy 120g ,    |
| Kolacja:           | Zupa marchwianka 400ml ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</b> ), Chleb mieszany 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), Masło 10g ( <b>MLE, S02, ŁUB</b> ), jajko 1 szt 60g ( <b>JAJ</b> ), Herbata b/cukru 250ml , |
| Posiłek nocny:     | Jogurt naturalny 100-150 g 150g ( <b>GLU, MLE, ORZ</b> ),                                                                                                                                                                                         |
| Wartości odżywcze: | Wartość energetyczna[kcal]: 1835.91 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 49.72 g; Węglowodany ogółem: 268.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.64 g; Błonnik pokarmowy: 30.44 g; Sól: 2.71 g; suma cukrów prostych: 56.81 g;              |