

Jadłospisy na dzień 13.01.2026

Podstawowa

Śniadanie:	Płatki kukurydziane na mleku 300ml (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ, S02</i>), Chleb mieszany 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE, S02, ŁUB</i>), Wędlina 40g (<i>GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), ser mozzarella 60g, Papryka świeża 50g, Sałata liść 10g, Herbata b/cukru 250ml,
Obiad:	Zupa koperkowa 300ml (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Szynka wp w pieczeniowym sosie 100g (<i>JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Surówka Coleslaw 140g (<i>JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), kompot owocowy 250ml (<i>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>),
Kolacja:	Chleb mieszany 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE, S02, ŁUB</i>), Sałatka makaronowa z szynką i szpinakiem na zimno 200g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Kawa inka 200ml (<i>GLU, MLE</i>),
Posiłek nocny:	Sok owocowy 330ml,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2378.70 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 76.54 g; Węglowodany ogółem: 339.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.70 g; Błonnik pokarmowy: 28.57 g; Sól: 4.98 g; suma cukrów prostych: 72.93 g;

Łatwostrawna

Śniadanie:	Płatki kukurydziane na mleku 300ml (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ, S02</i>), Chleb mieszany 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE, S02, ŁUB</i>), Wędlina 40g (<i>GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), ser mozzarella 60g, Marchew parowana 50g (<i>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Sałata liść 10g, Herbata b/cukru 250ml,
Obiad:	Zupa koperkowa 300ml (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Szynka wp w delikatnym sosie 100g (<i>GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Mieszaneczka warzyw w paskach (marchew, pietruszka, seler) 140g (<i>SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), kompot owocowy 250ml (<i>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>),
Kolacja:	Chleb mieszany 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE, S02, ŁUB</i>), Sałatka makaronowa z szynką i parowanymi warzywami 200g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Kawa inka 200ml (<i>GLU, MLE</i>),
Posiłek nocny:	Sok owocowy 330ml,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2220.52 kcal; Białko ogółem: 98.33 g; Tłuszcz: 59.00 g; Węglowodany ogółem: 340.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.83 g; Błonnik pokarmowy: 33.98 g; Sól: 5.02 g; suma cukrów prostych: 67.63 g;

Cukrzycza

Śniadanie:	Chleb graham 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE, S02, ŁUB</i>), Wędlina 40g (<i>GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), ser mozzarella 60g, Papryka świeża 50g, Sałata liść 10g, Herbata b/cukru 250ml,
2. śniadanie:	Sałatka lodowa z serem krajanka i oliwkami 150g (<i>OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>),
Obiad:	Zupa koperkowa 300ml (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Szynka wp w pieczeniowym sosie 100g (<i>JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Surówka Coleslaw 140g (<i>JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), kompot owocowy 250ml (<i>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>),
Kolacja:	Chleb graham 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE, S02, ŁUB</i>), Sałatka makaronowa z szynką i szpinakiem na zimno 200g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Herbata b/cukru 250ml,
Posiłek nocny:	Chleb graham 60g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE, S02, ŁUB</i>), Twaróg krajanka 40g (<i>OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Sałata liść 10g,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2633.29 kcal; Białko ogółem: 118.86 g; Tłuszcz: 106.18 g; Węglowodany ogółem: 316.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.16 g; Błonnik pokarmowy: 33.37 g; Sól: 13.88 g; suma cukrów prostych: 37.97 g;

Dna Moczanowa

Śniadanie:	Płatki kukurydziane na mleku 300ml (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ, S02</i>), Chleb mieszany 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE, S02, ŁUB</i>), Wędlina 40g (<i>GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), ser mozzarella 60g, Papryka świeża 50g, Sałata liść 10g, Herbata b/cukru 250ml,
------------	---

Jadłospisy na dzień 13.01.2026

Dna Moczaniowa

Obiad:	Zupa koperkowa 300ml (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Pulpet warzywny 60g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK</i>), Surówka Coleslaw 140g (<i>JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), kompot owocowy 250ml (<i>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>),
Kolacja:	Chleb mieszany 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE, S02, ŁUB</i>), Sałatka makaronowa z serem i szpinakiem na zimno 200g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Kawa inka 200ml (<i>GLU, MLE</i>),
Posiłek nocny:	Sok owocowy 330ml ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2390.79 kcal; Białko ogółem: 81.35 g; Tłuszcz: 80.24 g; Węglowodany ogółem: 351.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.54 g; Błonnik pokarmowy: 30.61 g; Sól: 5.17 g; suma cukrów prostych: 74.22 g;

Wątrobowa/Wrzodowa

Śniadanie:	Kaszka kukurydziana na napoju roślinnym 300ml (<i>MLE</i>), Chleb mieszany 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE, S02, ŁUB</i>), Wędlina 40g (<i>GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), ser mozzarella 60g , Marchew parowana 50g (<i>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa koperkowa 300ml (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Szynka wp w delikatnym sosie 100g (<i>GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Mieszanaka warzyw w paskach (marchew, pietruszka, seler) 140g (<i>SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), kompot owocowy 250ml (<i>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>),
Kolacja:	Chleb mieszany 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE, S02, ŁUB</i>), Sałatka makaronowa z szynką i parowanymi warzywami 200g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Kawa inka 200ml (<i>GLU, MLE</i>),
Posiłek nocny:	Sok owocowy 330ml ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2261.72 kcal; Białko ogółem: 104.51 g; Tłuszcz: 66.25 g; Węglowodany ogółem: 327.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.47 g; Błonnik pokarmowy: 32.00 g; Sól: 4.41 g; suma cukrów prostych: 77.53 g;

Matki karmiące

Śniadanie:	Płatki kukurydziane na mleku 300ml (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ, S02</i>), Chleb mieszany 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE, S02, ŁUB</i>), Wędlina 40g (<i>GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), ser mozzarella 60g , Papryka świeża 50g , Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,
2. śniadanie:	Sałatka lodowa z serem krajanka i oliwkami 150g (<i>OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>),
Obiad:	Zupa koperkowa 300ml (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Szynka wp w pieczeniowym sosie 100g (<i>JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Surówka Coleslaw 140g (<i>JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), kompot owocowy 250ml (<i>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>),
Kolacja:	Chleb mieszany 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE, S02, ŁUB</i>), Sałatka makaronowa z szynką i szpinakiem na zimno 200g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Kawa inka 200ml (<i>GLU, MLE</i>),
Posiłek nocny:	Chleb mieszany 60g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE, S02, ŁUB</i>), Twaróg krajanka 40g (<i>OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Sałata liść 10g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2813.34 kcal; Białko ogółem: 123.57 g; Tłuszcz: 109.49 g; Węglowodany ogółem: 350.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.86 g; Błonnik pokarmowy: 35.35 g; Sól: 14.84 g; suma cukrów prostych: 48.90 g;

Dzieci 2

Śniadanie:	Płatki kukurydziane na mleku 200ml (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ, S02</i>), Chleb mieszany 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE, S02, ŁUB</i>), Wędlina 20g (<i>GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), ser mozzarella 60g , Papryka świeża 50g , Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa koperkowa 200ml (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Szynka wp w pieczeniowym sosie 100g (<i>JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Surówka Coleslaw 100g (<i>JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), kompot owocowy 250ml (<i>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>),

Jadłospisy na dzień 13.01.2026

Dzieci 2

Kolacja: Chleb mieszany 50g (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ**), Masło 10g (**MLE, S02, ŁUB**), Parówka 2 szt 100g (**GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Kawa inka 200ml (**GLU, MLE**),

Posiłek nocny: Mandarynka 60g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1678.32 kcal; Białko ogółem: 77.50 g; Tłuszcz: 83.30 g; Węglowodany ogółem: 163.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.87 g; Błonnik pokarmowy: 18.09 g; Sól: 4.40 g; suma cukrów prostych: 38.98 g;

Dieta papkowata

Śniadanie: Kaszka kukurydziana na napoju roślinnym 500ml (**MLE**), Masło 10g (**MLE, S02, ŁUB**), Dżem 20g 20g , Herbata b/cukru 250ml , Budyń z musem owocowym 150g (**MLE**), Biskopty 50g (**GLU, JAJ, ORZ**),

Obiad: Kasza jęczmienna 200g 200g (**GLU**), Szynka wp w delikatnym sosie 100g (**GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Mieszaneczka warzyw w paskach (marchew, pietruszka, seler) 140g (**SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), kompot owocowy 250ml (**OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**),

Kolacja: Zupa koperkowa 400ml (**GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Filet drobiowy gotowany 50g , Masło 10g (**MLE, S02, ŁUB**), Kawa inka 200ml (**GLU, MLE**),

Posiłek nocny: Sok owocowy 330ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1635.43 kcal; Białko ogółem: 78.71 g; Tłuszcz: 48.79 g; Węglowodany ogółem: 233.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.47 g; Błonnik pokarmowy: 24.81 g; Sól: 1.68 g; suma cukrów prostych: 111.23 g;