

Jadłospisy na dzień 14.01.2026

Podstawowa

Śniadanie:	Ryż na mleku 300ml (OZI, MLE, SEZ), Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Serek wiejski 50g (OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ogórek kiszony 50g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa pomidorowa 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ziemniaki gotowane 200g , Pałka z kurczaka 100g , Mieszanek 3 składnikowa (marchew, kalafior, brokuł) 140g (SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), kompot owocowy 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Kolacja:	Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Sałatka jarzynowa 130g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kakao na mleku 200ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Posiłek nocny:	Mus owocowy 120g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 1976.20 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Tłuszcz: 61.92 g; Węglowodany ogółem: 273.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.80 g; Błonnik pokarmowy: 30.42 g; Sól: 5.55 g; suma cukrów prostych: 46.89 g;

Łatwostrawna

Śniadanie:	Ryż na mleku 300ml (OZI, MLE, SEZ), Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Serek wiejski 50g (OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pomidor 50g , Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa pomidorowa 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ziemniaki gotowane 200g , Pałka z kurczaka 100g , Mieszanek 3 składnikowa (marchew, kalafior, brokuł) 140g (SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), kompot owocowy 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Kolacja:	Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Sałatka jarzynowa lekka 130g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kakao na mleku 200ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Posiłek nocny:	Mus owocowy 120g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 1979.70 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz: 61.97 g; Węglowodany ogółem: 274.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.81 g; Błonnik pokarmowy: 30.77 g; Sól: 4.68 g; suma cukrów prostych: 48.29 g;

Cukrzyca

Śniadanie:	Chleb graham 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Serek wiejski 50g (OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ogórek kiszony 50g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,
2. śniadanie:	Gotowane warzywa z olejem i słonecznikiem 200g (SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Obiad:	Zupa pomidorowa 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ziemniaki gotowane 200g , Pałka z kurczaka 100g , Mieszanek 3 składnikowa (marchew, kalafior, brokuł) 140g (SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), kompot owocowy 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Kolacja:	Chleb graham 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Sałatka jarzynowa 130g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Herbata b/cukru 250ml ,
Posiłek nocny:	Chleb graham 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Serek tartare 1 szt 18g (MLE, SEL, GOR, S02), Sałata liść 10g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 1989.58 kcal; Białko ogółem: 90.17 g; Tłuszcz: 73.15 g; Węglowodany ogółem: 260.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.12 g; Błonnik pokarmowy: 36.81 g; Sól: 6.11 g; suma cukrów prostych: 31.18 g;

Dna Moczanowa

Śniadanie:	Ryż na mleku 300ml (OZI, MLE, SEZ), Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Serek wiejski 50g (OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ogórek kiszony 50g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,
------------	--

Jadłospisy na dzień 14.01.2026

Dna Moczanowa

Obiad:	Zupa pomidorowa 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ziemniaki gotowane 200g , Pałka z kurczaka 100g , Mieszanka 3 składnikowa (marchew, kalafior, brokuł) 140g (SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), kompot owocowy 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Kolacja:	Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Ser żółty 40g (MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałatka jarzynowa 130g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kakao na mleku 200ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Posiłek nocny:	Mus owocowy 120g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2053.40 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz: 69.52 g; Węglowodany ogółem: 272.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.66 g; Błonnik pokarmowy: 30.42 g; Sól: 5.84 g; suma cukrów prostych: 46.93 g;

Wątrobowa/Wrzodowa

Śniadanie:	Ryż na mleku 300ml (OZI, MLE, SEZ), Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Serek wiejski 50g (OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Marchew parowana 50g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa pomidorowa 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ziemniaki gotowane 200g , Pałka z kurczaka 100g , Mieszanka 3 składnikowa (marchew, kalafior, brokuł) 140g (SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), kompot owocowy 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Kolacja:	Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Sałatka jarzynowa lekka 130g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kakao na mleku 200ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Posiłek nocny:	Mus owocowy 120g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 1985.20 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz: 61.97 g; Węglowodany ogółem: 276.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.80 g; Błonnik pokarmowy: 31.77 g; Sól: 4.76 g; suma cukrów prostych: 49.14 g;

Matki karmiące

Śniadanie:	Ryż na mleku 300ml (OZI, MLE, SEZ), Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Serek wiejski 50g (OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ogórek kiszony 50g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,
2. śniadanie:	Gotowane warzywa z olejem i słonecznikiem 200g (SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Obiad:	Zupa pomidorowa 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ziemniaki gotowane 200g , Pałka z kurczaka 100g , Mieszanka 3 składnikowa (marchew, kalafior, brokuł) 140g (SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), kompot owocowy 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Kolacja:	Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Sałatka jarzynowa 130g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kakao na mleku 200ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Posiłek nocny:	Chleb mieszany 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Serek tartare 1 szt 18g (MLE, SEL, GOR, S02), Sałata liść 10g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2344.22 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 85.85 g; Węglowodany ogółem: 306.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.65 g; Błonnik pokarmowy: 37.70 g; Sól: 6.18 g; suma cukrów prostych: 51.99 g;

Dzieci 2

Śniadanie:	Ryż na mleku 200ml (OZI, MLE, SEZ), Chleb mieszany 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Serek wiejski 50g (OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ogórek kiszony 50g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa pomidorowa 200ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Pałka z kurczaka 100g , Mieszanka 3 składnikowa (marchew, kalafior, brokuł) 140g (SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), kompot owocowy 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB),

Jadłospisy na dzień 14.01.2026

Dzieci 2

Kolacja: Chleb mieszany 50g (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ**), Masło 10g (**MLE, S02, ŁUB**), Wędlina 40g (**GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Sałatka jarzynowa 100g (**GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Kakao na mleku 200ml (**GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB**),

Posiłek nocny: Mus owocowy 120g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1338.60 kcal; Białko ogółem: 65.96 g; Tłuszcz: 52.74 g; Węglowodany ogółem: 156.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.69 g; Błonnik pokarmowy: 20.50 g; Sól: 3.68 g; suma cukrów prostych: 36.51 g;

Dieta papkowata

Śniadanie: Ryż na mleku 500ml (**OZI, MLE, SEZ**), Masło 10g (**MLE, S02, ŁUB**), Herbata b/cukru 250ml , Mus owocowy 120g ,

Obiad: Ziemniaki gotowane 200g , Palka z kurczaka 100g , Mieszanka 3 składnikowa (marchew, kalafior, brokuł) 140g (**SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), kompot owocowy 250ml (**OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**),

Kolacja: Zupa pomidorowa 400ml (**GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Chleb mieszany 100g (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ**), Masło 10g (**MLE, S02, ŁUB**), Wędlina 40g (**GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Kakao na mleku 200ml (**GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB**),

Posiłek nocny: Mus owocowy 120g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1689.64 kcal; Białko ogółem: 70.42 g; Tłuszcz: 51.17 g; Węglowodany ogółem: 240.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.74 g; Błonnik pokarmowy: 24.16 g; Sól: 2.77 g; suma cukrów prostych: 48.48 g;