

Jadłospisy na dzień 15.01.2026

Podstawowa

Śniadanie:	Makaron gotowany na mleku 300ml (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), Serek Haga 1 szt 18g , Pomidor 50g , Salata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa ogórkowa 300ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kasza gryczana gotowana 200g (GLU, SOJ), Karkówka curry pieczona 100g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Sos warzywny - delikatny 100g (GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Surówka z tartej marchwi 140g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), kompot 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Jabłko 100g ,
Kolacja:	Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Ser camembert 60g (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ogórek konserwowy 50g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kawa zbożowa na mleku 200ml (GLU, MLE),
Posiłek nocny:	Sok wielowarzywny Dawtona 330ml ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2137.35 kcal; Białko ogółem: 104.96 g; Tłuszcz: 77.90 g; Węglowodany ogółem: 267.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.03 g; Błonnik pokarmowy: 34.83 g; Sól: 7.31 g; suma cukrów prostych: 60.41 g;

Łatwostrawna

Śniadanie:	Makaron gotowany na mleku 300ml (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), Serek Haga 1 szt 18g , Pomidor 50g , Salata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa warzywna łagodna 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ryż gotowany 200g (OZI, SEZ), Karkówka duszona w warzywach 120g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sos warzywny - delikatny 100g (GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Surówka z selera 140g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), kompot 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Jabłko 100g ,
Kolacja:	Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Serek tartare 1 szt 18g (MLE, SEL, GOR, S02), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Salata liść 30g , Kawa zbożowa na mleku 200ml (GLU, MLE),
Posiłek nocny:	Sok wielowarzywny Dawtona 330ml ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 1988.36 kcal; Białko ogółem: 88.46 g; Tłuszcz: 58.74 g; Węglowodany ogółem: 292.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.56 g; Błonnik pokarmowy: 39.69 g; Sól: 4.38 g; suma cukrów prostych: 60.28 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 Haga 1 szt 18g , Pomidor 50g , Salata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,
2. śniadanie:	Salatka lodowa z pomidorem i mozzarellą 200g (GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Obiad:	Zupa ogórkowa 300ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kasza gryczana gotowana 200g (GLU, SOJ), Karkówka curry pieczona 100g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Sos warzywny - delikatny 100g (GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Surówka z tartej marchwi 140g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), kompot 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Grejfrut 120g ,
Kolacja:	Chleb graham 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Ser camembert 60g (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ogórek konserwowy 50g (OZI, SOJ, 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), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Salata liść 10g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2214.54 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz: 87.85 g; Węglowodany ogółem: 267.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.69 g; Błonnik pokarmowy: 33.55 g; Sól: 8.46 g; suma cukrów prostych: 39.66 g;

Dna Moczanowa

Jadłospisy na dzień 15.01.2026

Dna Moczanowa

Śniadanie:	Makaron gotowany na mleku 300ml (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), Serek Haga 1 szt 18g , Pomidor 50g , Salata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa ogórkowa 300ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Pyzy ziemniaczane z okrasą 200g (GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Surówka z tartej marchwi 140g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), kompot 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Jabłko 100g ,
Kolacja:	Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Ser camembert 60g (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB), jajko gotowane 1 szt 60g (JAJ), Ogórek konserwowy 50g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kawa zbożowa na mleku 200ml (GLU, MLE),
Posiłek nocny:	Sok wielowarzywny Dawtona 330ml ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2116.45 kcal; Białko ogółem: 80.92 g; Tłuszcz: 79.71 g; Węglowodany ogółem: 281.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.26 g; Błonnik pokarmowy: 33.82 g; Sól: 6.88 g; suma cukrów prostych: 61.52 g;

Wątrobowa/Wrzodowa

Śniadanie:	Makaron gotowany na mleku 300ml (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), Serek Haga 1 szt 18g , Pomidor 50g , Salata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa warzywna łagodna 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ryż gotowany 200g (OZI, SEZ), Karkówka duszona w warzywach 120g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sos warzywny - delikatny 100g (GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Surówka z selera 140g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), kompot 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), gruszka pieczona 100g ,
Kolacja:	Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Serek tartare 1 szt 18g (MLE, SEL, GOR, S02), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Salata liść 30g , Kawa zbożowa na mleku 200ml (GLU, MLE),
Posiłek nocny:	Sok wielowarzywny Dawtona 330ml ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 1971.36 kcal; Białko ogółem: 88.46 g; Tłuszcz: 58.34 g; Węglowodany ogółem: 288.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.54 g; Błonnik pokarmowy: 38.79 g; Sól: 4.38 g; suma cukrów prostych: 55.63 g;

Matki karmiące

Śniadanie:	Makaron gotowany na mleku 300ml (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), Serek Haga 1 szt 18g , Pomidor 50g , Salata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,
2. śniadanie:	Salatka lodowa z pomidorem i mozzarellą 200g (GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Obiad:	Zupa ogórkowa 300ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kasza gryczana gotowana 200g (GLU, SOJ), Karkówka curry pieczona 100g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Sos warzywny - delikatny 100g (GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Surówka z tartej marchwi 140g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), kompot 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Jabłko 100g ,
Kolacja:	Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), jajko gotowane 1 szt 60g (JAJ), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ogórek konserwowy 50g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kawa zbożowa na mleku 200ml (GLU, MLE),
Posiłek nocny:	Chleb mieszany 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Salata liść 10g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2419.37 kcal; Białko ogółem: 116.32 g; Tłuszcz: 94.67 g; Węglowodany ogółem: 292.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.80 g; Błonnik pokarmowy: 34.27 g; Sól: 7.39 g; suma cukrów prostych: 63.62 g;

Dzieci 2

Śniadanie:	Makaron gotowany na mleku 200ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Chleb mieszany 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Wędlina 20g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Serek Haga 1 szt 18g , Pomidor 50g , Salata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,
------------	--

Jadłospisy na dzień 15.01.2026

Dzieci 2

Obiad:	Zupa ogórkowa 200ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kasza gryczana gotowana 100g (GLU, SOJ), Karkówka curry pieczona 100g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Sos warzywny - delikatny 100g (GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Surówka z tartej marchwi 140g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), kompot 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Jabłko 100g ,
Kolacja:	Chleb mieszany 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ogórek konserwowy 50g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kawa zbożowa na mleku 200ml (GLU, MLE),
Posiłek nocny:	Sok wielowarzywny Dawtona 330ml ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 1463.84 kcal; Białko ogółem: 70.75 g; Tłuszcz: 57.58 g; Węglowodany ogółem: 175.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.10 g; Błonnik pokarmowy: 27.29 g; Sól: 4.02 g; suma cukrów prostych: 52.82 g;

Dieta papkowata

Śniadanie:	Kasza jaglana na napoju roślinnym 500ml (MLE), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Dżem 20g 20g , Herbata b/cukru 250ml , Koktajl owocowy 150g ,
Obiad:	Ryż gotowany 200g (OZI, SEZ), Filet drobiowy gotowany 100g , Mieszanka 3 składnikowa (marchew, kalafior, brokuł) 100g (SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), kompot 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Jabłko 100g ,
Kolacja:	Zupa warzywna łagodna 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 50g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kawa zbożowa na mleku 200ml (GLU, MLE),
Posiłek nocny:	Sok wielowarzywny Dawtona 330ml ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 1819.63 kcal; Białko ogółem: 83.58 g; Tłuszcz: 40.60 g; Węglowodany ogółem: 292.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.40 g; Błonnik pokarmowy: 33.92 g; Sól: 2.85 g; suma cukrów prostych: 102.13 g;