

Jadłospisy na dzień 16.01.2026

Podstawowa

Śniadanie:	Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), jajko 1 szt 60g (JAJ), Ogórek świeży 50g, Sałata liść 10g, Herbata b/cukru 250ml,
Obiad:	Zupa krupnik ryżowy 300ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ziemniaki z wody 200g, Filet rybny panierowany 100g (GLU, RYB, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Surówka z kiszonej kapusty z dodatkiem marchwi 140g (OZI, SOJ, ORZ, 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), Meksykańska pasta z fasoli 60g, Ser żółty 40g (MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml,
Posiłek nocny:	Jogurt naturalny 100-150 g 150g (GLU, MLE, ORZ),
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2121.24 kcal; Białko ogółem: 97.72 g; Tłuszcz: 76.63 g; Węglowodany ogółem: 273.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.68 g; Błonnik pokarmowy: 25.56 g; Sól: 6.02 g; suma cukrów prostych: 37.34 g;

Łatwostrawna

Śniadanie:	Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), jajko 1 szt 60g (JAJ), Sałata liść 30g, Herbata b/cukru 250ml,
Obiad:	Zupa krupnik ryżowy 300ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ziemniaki z wody 200g, Filet rybny duszony 100g (RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Marchew parowana 100g (OZI, SOJ, ORZ, 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), Pasta warzywna z suszonymi pomidorami 60g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml,
Posiłek nocny:	Jogurt naturalny 100-150 g 150g (GLU, MLE, ORZ), Mus owocowy 120g,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2062.05 kcal; Białko ogółem: 97.48 g; Tłuszcz: 63.19 g; Węglowodany ogółem: 284.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.13 g; Błonnik pokarmowy: 29.68 g; Sól: 4.82 g; suma cukrów prostych: 40.15 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), jajko 1 szt 60g (JAJ), Ogórek świeży 50g, Sałata liść 10g, Herbata b/cukru 250ml,
2. śniadanie:	Jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 180g (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Jabłko 100g,
Obiad:	Zupa krupnik ryżowy 300ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ziemniaki z wody 200g, Filet rybny duszony 100g (RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Surówka z kiszonej kapusty z dodatkiem marchwi 140g (OZI, SOJ, ORZ, 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), Ser żółty 40g (MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Meksykańska pasta z fasoli 60g, Pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml,
Posiłek nocny:	Chleb graham 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Serek wiejski 50g (OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałata liść 10g,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2299.66 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz: 85.80 g; Węglowodany ogółem: 292.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.58 g; Błonnik pokarmowy: 31.92 g; Sól: 6.27 g; suma cukrów prostych: 44.20 g;

Dna Moczanowa

Śniadanie:	Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), jajko 1 szt 60g (JAJ), Ogórek świeży 50g, Sałata liść 10g, Herbata b/cukru 250ml,
Obiad:	Zupa krupnik ryżowy 300ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ziemniaki z wody 200g, Filet rybny duszony 100g (GLU, RYB, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Surówka z kiszonej kapusty z dodatkiem marchwi 140g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), kompot owocowy 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB),

Jadłospisy na dzień 16.01.2026

Dna Moczaniowa

Kolacja: Chleb mieszany 100g (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ**), Masło 10g (**MLE, S02, ŁUB**), Meksykańska pasta z fasoli 60g , Ser żółty 40g (**MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02**), Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100-150 g 150g (**GLU, MLE, ORZ**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2121.24 kcal; Białko ogółem: 97.72 g; Tłuszcz: 76.63 g; Węglowodany ogółem: 273.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.68 g; Błonnik pokarmowy: 25.56 g; Sól: 6.02 g; suma cukrów prostych: 37.34 g;

Wątrobowa/Wrzodowa

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300ml (**GLU, MLE**), Chleb mieszany 100g (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ**), Masło 10g (**MLE, S02, ŁUB**), Wędlina 40g (**GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), jajko 1 szt 60g (**JAJ**), Sałata liść 30g , Herbata b/cukru 250ml ,

Obiad: Zupa krupnik ryżowy 300ml (**OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Ziemniaki z wody 200g , Filet rybny duszony 100g (**RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Marchew parowana 100g (**OZI, SOJ, ORZ, 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**), Pasta warzywna z suszonymi pomidorami 60g (**GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100-150 g 150g (**GLU, MLE, ORZ**), Mus owocowy 120g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2062.05 kcal; Białko ogółem: 97.48 g; Tłuszcz: 63.19 g; Węglowodany ogółem: 284.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.13 g; Błonnik pokarmowy: 29.68 g; Sól: 4.82 g; suma cukrów prostych: 40.15 g;

Matki karmiące

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300ml (**GLU, MLE**), Chleb mieszany 100g (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ**), Masło 10g (**MLE, S02, ŁUB**), Wędlina 40g (**GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), jajko 1 szt 60g (**JAJ**), Ogórek świeży 50g , Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,

2. śniadanie: Jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 180g (**GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02**), Jabłko 100g ,

Obiad: Zupa krupnik ryżowy 300ml (**OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Ziemniaki z wody 200g , Filet rybny panierowany 100g (**GLU, RYB, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ**), Surówka z kiszonej kapusty z dodatkiem marchwi 140g (**OZI, SOJ, ORZ, 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**), Meksykańska pasta z fasoli 60g , Serek tartare 1 szt 18g (**MLE, SEL, GOR, S02**), Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml ,

Posiłek nocny: Chleb mieszany 60g (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ**), Masło 10g (**MLE, S02, ŁUB**), Serek wiejski 50g (**OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02**), Sałata liść 10g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2483.66 kcal; Białko ogółem: 106.13 g; Tłuszcz: 85.26 g; Węglowodany ogółem: 338.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.99 g; Błonnik pokarmowy: 32.14 g; Sól: 5.81 g; suma cukrów prostych: 54.23 g;

Dzieci 2

Śniadanie: Kasza manna na mleku 200ml (**GLU, MLE**), Chleb mieszany 60g (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ**), Masło 10g (**MLE, S02, ŁUB**), Wędlina 40g (**GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), jajko 1 szt 60g (**JAJ**), Ogórek świeży 50g , Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,

Obiad: Zupa krupnik ryżowy 200ml (**OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), Ziemniaki z wody 100g , Filet rybny panierowany 100g (**GLU, RYB, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ**), Surówka z kiszonej kapusty z dodatkiem marchwi 140g (**OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**), kompot owocowy 250ml (**OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB**),

Kolacja: Chleb mieszany 60g (**GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ**), Masło 10g (**MLE, S02, ŁUB**), Meksykańska pasta z fasoli 60g , Ser żółty 40g (**MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02**), Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml ,

Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100-150 g 150g (**GLU, MLE, ORZ**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1685.80 kcal; Białko ogółem: 83.72 g; Tłuszcz: 72.46 g; Węglowodany ogółem: 184.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.80 g; Błonnik pokarmowy: 18.77 g; Sól: 5.00 g; suma cukrów prostych: 29.36 g;

Jadłospisy na dzień 16.01.2026

Dieta papkowata

Śniadanie:	Kasza manna na mleku 500ml (GLU, MLE), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), jajko 1 szt 60g (JAJ), Herbata b/cukru 250ml , Budyń 150g (MLE),
Obiad:	Ziemniaki z wody 300g , Filet rybny duszony 100g (RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Marchew parowana 100g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), kompot owocowy 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Kolacja:	Zupa krupnik ryżowy 400ml (OZI, SOJ, 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), Herbata b/cukru 250ml ,
Posiłek nocny:	Jogurt naturalny 100-150 g 150g (GLU, MLE, ORZ), Mus owocowy 120g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2055.90 kcal; Białko ogółem: 92.35 g; Tłuszcz: 58.85 g; Węglowodany ogółem: 298.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.64 g; Błonnik pokarmowy: 26.92 g; Sól: 3.66 g; suma cukrów prostych: 64.63 g;