

Jadłospisy na dzień 17.01.2026

Podstawowa

Śniadanie:	Zacierka 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 tartare 1 szt 18g (MLE, SEL, GOR, S02), Papryka świeża 50g , Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa solferino 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Makaron 200g 200g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Potrawka z kurczaka z warzywami 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), 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), Serek zegar 1 szt 18g , Serdelek 1 szt 100g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ogórek świeży 50g , Kawa inka 200ml (GLU, MLE),
Posiłek nocny:	Mus owocowy 120g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2347.31 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 79.81 g; Węglowodany ogółem: 332.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.91 g; Błonnik pokarmowy: 30.40 g; Sól: 5.36 g; suma cukrów prostych: 45.67 g;

Łatwostrawna

Śniadanie:	Zacierka 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 tartare 1 szt 18g (MLE, SEL, GOR, S02), Pomidor 50g , Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa solferino 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Makaron 200g 200g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Potrawka z kurczaka z warzywami 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), 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), Serek zegar 1 szt 18g , Serdelek 1 szt 100g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Sałata liść 30g , Kawa inka 200ml (GLU, MLE),
Posiłek nocny:	Mus owocowy 120g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2334.01 kcal; Białko ogółem: 84.99 g; Tłuszcz: 79.61 g; Węglowodany ogółem: 330.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.87 g; Błonnik pokarmowy: 29.92 g; Sól: 5.35 g; suma cukrów prostych: 43.71 g;

Cukrzycza

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 tartare 1 szt 18g (MLE, SEL, GOR, S02), Papryka świeża 50g , Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,
2. śniadanie:	Serek wiejski 150g (OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02),
Obiad:	Zupa solferino 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Makaron 200g 200g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Potrawka z kurczaka z warzywami 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), 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), Serek zegar 1 szt 18g , Serdelek 1 szt 100g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ogórek świeży 50g , Herbata b/cukru 250ml ,
Posiłek nocny:	Chleb graham 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Filecik drobiowy 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Sałata liść 10g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2418.58 kcal; Białko ogółem: 112.62 g; Tłuszcz: 86.40 g; Węglowodany ogółem: 312.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.92 g; Błonnik pokarmowy: 29.88 g; Sól: 6.41 g; suma cukrów prostych: 29.92 g;

Dna Moczanowa

Jadłospisy na dzień 17.01.2026

Dna Moczanowa

Śniadanie:	Zacierka 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 tartare 1 szt 18g (MLE, SEL, GOR, S02), Papryka świeża 50g , Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa solferino 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Makaron 200g 200g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Potrawka warzywna w śmietanowym sosie 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), 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), Serek zegar 1 szt 18g , jajecznica 100g (JAJ, MLE, S02, ŁUB), Ogórek świeży 50g , Kawa inka 200ml (GLU, MLE),
Posiłek nocny:	Mus owocowy 120g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2196.99 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 59.98 g; Węglowodany ogółem: 334.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.84 g; Błonnik pokarmowy: 30.30 g; Sól: 6.12 g; suma cukrów prostych: 46.62 g;

Wątrobowa/Wrzodowa

Śniadanie:	Zacierka 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 tartare 1 szt 18g (MLE, SEL, GOR, S02), Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa solferino 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Makaron 200g 200g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Potrawka z kurczaka z warzywami 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), 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), jajecznica 100g (JAJ, MLE, S02, ŁUB), Sałata liść 30g , Kawa inka 200ml (GLU, MLE),
Posiłek nocny:	Mus owocowy 120g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2322.01 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 71.95 g; Węglowodany ogółem: 329.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.19 g; Błonnik pokarmowy: 29.22 g; Sól: 6.22 g; suma cukrów prostych: 42.82 g;

Matki karmiące

Śniadanie:	Zacierka 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 tartare 1 szt 18g (MLE, SEL, GOR, S02), Papryka świeża 50g , Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,
2. śniadanie:	Serek wiejski 150g (OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02),
Obiad:	Zupa solferino 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Makaron 200g 200g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Potrawka z kurczaka z warzywami 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), 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), Serek zegar 1 szt 18g , Serdelek 1 szt 100g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ogórek świeży 50g , Kawa inka 200ml (GLU, MLE),
Posiłek nocny:	Chleb mieszany 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Filecik drobiowy 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Sałata liść 10g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2749.03 kcal; Białko ogółem: 126.81 g; Tłuszcz: 97.44 g; Węglowodany ogółem: 356.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.35 g; Błonnik pokarmowy: 30.60 g; Sól: 6.75 g; suma cukrów prostych: 50.90 g;

Dzieci 2

Śniadanie:	Zacierka na mleku 200ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Chleb mieszany 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Serek tartare 1 szt 18g (MLE, SEL, GOR, S02), Papryka świeża 50g , Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,
------------	---

Jadłospisy na dzień 17.01.2026

Dzieci 2

Obiad:	Zupa solferino 200ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Makaron 200g 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Potrawka z kurczaka z warzywami 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), 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), Serek zegar 1 szt 18g , Serdelek 1 szt 100g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ogórek świeży 50g , Kawa inka 200ml (GLU, MLE),
Posiłek nocny:	Mus owocowy 120g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 1867.46 kcal; Białko ogółem: 69.20 g; Tłuszcz: 75.31 g; Węglowodany ogółem: 235.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.96 g; Błonnik pokarmowy: 22.98 g; Sól: 4.34 g; suma cukrów prostych: 37.18 g;

Dieta papkowata

Śniadanie:	Zacierka na mleku 500ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Herbata b/cukru 250ml , Kisiel owocowy 150g (MLE),
Obiad:	Makaron 200g 200g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Potrawka z kurczaka z warzywami 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), kompot owocowy 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Kolacja:	Zupa solferino 400ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Kawa inka 200ml (GLU, MLE),
Posiłek nocny:	Mus owocowy 120g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2078.64 kcal; Białko ogółem: 69.01 g; Tłuszcz: 51.22 g; Węglowodany ogółem: 346.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.67 g; Błonnik pokarmowy: 31.51 g; Sól: 2.25 g; suma cukrów prostych: 63.10 g;