

Jadłospisy na dzień 18.01.2026

Podstawowa

Śniadanie:	Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Twaróg krajanka 40g (OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pomidor 40g , Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ziemniaki z wody 200g , Udko pieczone 100g , Surówka z sałaty i pomidora 140g , 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), Ryba po grecku 150g (SKR, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), Kakao 200ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Posiłek nocny:	Sok wielowarzywny Dawtona 330ml ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2252.85 kcal; Białko ogółem: 111.48 g; Tłuszcz: 88.70 g; Węglowodany ogółem: 261.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.73 g; Błonnik pokarmowy: 22.86 g; Sól: 4.84 g; suma cukrów prostych: 40.75 g;

Łatwostrawna

Śniadanie:	Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Twaróg krajanka 40g (OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pomidor 40g , Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa bulion warzywny 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ziemniaki z wody 200g , Udko gotowane 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), Ryba po grecku 150g (SKR, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), Kakao 200ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Posiłek nocny:	Sok wielowarzywny Dawtona 330ml ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2053.63 kcal; Białko ogółem: 112.55 g; Tłuszcz: 65.31 g; Węglowodany ogółem: 264.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.16 g; Błonnik pokarmowy: 24.76 g; Sól: 4.87 g; suma cukrów prostych: 40.10 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), Twaróg krajanka 40g (OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pomidor 40g , Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,
2. śniadanie:	Warzywa gotowane z olejem i słonecznikiem 200g (SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Obiad:	Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ziemniaki z wody 200g , Udko pieczone 100g , Surówka z sałaty i pomidora 140g , kompot owocowy 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Pomarańcza 100g ,
Kolacja:	Chleb graham 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Ryba po grecku 150g (SKR, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), Herbata b/cukru 250ml ,
Posiłek nocny:	Chleb graham 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Ser camembert 40g (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Sałata liść 10g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2412.15 kcal; Białko ogółem: 113.59 g; Tłuszcz: 107.38 g; Węglowodany ogółem: 263.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.23 g; Błonnik pokarmowy: 27.23 g; Sól: 4.81 g; suma cukrów prostych: 31.57 g;

Dna Moczanowa

Śniadanie:	Płatki owsiane na mleku 300ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Twaróg krajanka 40g (OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pomidor 40g , Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa bulion warzywny 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kotlet ziemniaczany w sosie pieczeniowym 300g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK), Surówka z sałaty i pomidora 140g , kompot owocowy 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB),

Jadłospisy na dzień 18.01.2026

Dna Moczanowa

Kolacja: Chleb mieszany 100g (*GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ*), Masło 10g (*MLE, S02, ŁUB*), Ryba po grecku 150g (*SKR, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK*), Kakao 200ml (*GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB*),

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny Dawtona 330ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2281.90 kcal; Białko ogółem: 104.23 g; Tłuszcz: 83.69 g; Węglowodany ogółem: 287.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.44 g; Błonnik pokarmowy: 24.04 g; Sól: 4.82 g; suma cukrów prostych: 41.16 g;

Wątrobowa/Wrzodowa

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300ml (*GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ*), Chleb mieszany 100g (*GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ*), Masło 10g (*MLE, S02, ŁUB*), Wędlina 40g (*GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB*), Twaróg krajanka 40g (*OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02*), Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,

Obiad: Zupa bulion warzywny 300ml (*GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB*), Ziemniaki z wody 200g , Udko gotowane 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*), Ryba po grecku 150g (*SKR, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK*), Kakao 200ml (*GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB*),

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny Dawtona 330ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2046.03 kcal; Białko ogółem: 112.19 g; Tłuszcz: 65.23 g; Węglowodany ogółem: 262.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.14 g; Błonnik pokarmowy: 24.28 g; Sól: 4.87 g; suma cukrów prostych: 38.98 g;

Matki karmiące

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300ml (*GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ*), Chleb mieszany 100g (*GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ*), Masło 10g (*MLE, S02, ŁUB*), Wędlina 40g (*GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB*), Twaróg krajanka 40g (*OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02*), Pomidor 40g , Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,

2. śniadanie: Warzywa gotowane z olejem i słonecznikiem 200g (*SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB*),

Obiad: Zupa rosół z makaronem 300ml (*GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB*), Ziemniaki z wody 200g , Udko pieczone 100g , Surówka z sałaty i pomidora 140g , 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*), Ryba po grecku 150g (*SKR, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK*), Kakao 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*), Dżem 20g 20g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2671.70 kcal; Białko ogółem: 120.42 g; Tłuszcz: 112.63 g; Węglowodany ogółem: 310.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.59 g; Błonnik pokarmowy: 28.02 g; Sól: 4.22 g; suma cukrów prostych: 58.58 g;

Dzieci 2

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200ml (*GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ*), Chleb mieszany 60g (*GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ*), Masło 10g (*MLE, S02, ŁUB*), Wędlina 40g (*GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB*), Twaróg krajanka 40g (*OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02*), Pomidor 40g , Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,

Obiad: Zupa rosół z makaronem 200ml (*GLU, JAJ, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB*), Ziemniaki z wody 100g , Udko pieczone 100g , Surówka z sałaty i pomidora 140g , 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*), Ryba po grecku 150g (*SKR, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK*), Kakao 200ml (*GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB*),

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny Dawtona 330ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1815.74 kcal; Białko ogółem: 96.88 g; Tłuszcz: 83.82 g; Węglowodany ogółem: 175.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.71 g; Błonnik pokarmowy: 17.40 g; Sól: 3.89 g; suma cukrów prostych: 34.37 g;

Jadłospisy na dzień 18.01.2026

Dieta papkowata

Śniadanie:	Płatki owsiane na mleku 500ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Miód 20g , Herbata b/cukru 250ml , Budyń z musem owocowym 150g (MLE),
Obiad:	Ziemniaki z wody 200g , Udko gotowane 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 bulion warzywny 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), Kakao 200ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Posiłek nocny:	Sok wielowarzywny Dawtona 330ml ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 1891.90 kcal; Białko ogółem: 76.85 g; Tłuszcz: 57.97 g; Węglowodany ogółem: 273.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.64 g; Błonnik pokarmowy: 23.23 g; Sól: 3.56 g; suma cukrów prostych: 60.95 g;