

Jadłospisy na dzień 19.01.2026

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), Papryka świeża 50g, Salata liść 10g, Herbata b/cukru 250ml,
Obiad:	Zupa z soczewicą 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kasza gryczana 200g (GLU, SOJ), Gulasz wieprzowy z warzywami 180g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Mieszanka 3 składnikowa (marchew, kalafior, brokuł) 140g (SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), kompot owocowy 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Mandarynka 60g,
Kolacja:	Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Pasta chrzanowo-twarogowa 60g (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ogórek kiszony 50g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kawa inka 200ml (GLU, MLE),
Posiłek nocny:	Jogurt naturalny 100-150 g 150g (GLU, MLE, ORZ),
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2202.67 kcal; Białko ogółem: 121.37 g; Tłuszcz: 66.24 g; Węglowodany ogółem: 296.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.51 g; Błonnik pokarmowy: 32.52 g; Sól: 5.35 g; suma cukrów prostych: 59.38 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), Salata liść 30g, Herbata b/cukru 250ml,
Obiad:	Zupa grysikowa 300ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kasza jaglana 200g, Gulasz wieprzowy z warzywami 180g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Mieszanka 3 składnikowa (marchew, kalafior, brokuł) 140g (SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), kompot owocowy 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Banan 80g,
Kolacja:	Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Pasta twarogowa 60g (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Pomidor 50g, Kawa inka 200ml (GLU, MLE),
Posiłek nocny:	Jogurt naturalny 100-150 g 150g (GLU, MLE, ORZ),
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2051.82 kcal; Białko ogółem: 104.60 g; Tłuszcz: 63.77 g; Węglowodany ogółem: 279.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.07 g; Błonnik pokarmowy: 28.32 g; Sól: 4.47 g; suma cukrów prostych: 86.03 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), Papryka świeża 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 z soczewicą 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kasza gryczana 200g (GLU, SOJ), Gulasz wieprzowy z warzywami 180g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Mieszanka 3 składnikowa (marchew, kalafior, brokuł) 140g (SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), kompot owocowy 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Mandarynka 60g,
Kolacja:	Chleb graham 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Pasta chrzanowo-twarogowa 60g (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ogórek kiszony 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]: 2198.74 kcal; Białko ogółem: 119.17 g; Tłuszcz: 74.33 g; Węglowodany ogółem: 280.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.93 g; Błonnik pokarmowy: 35.19 g; Sól: 6.10 g; suma cukrów prostych: 37.56 g;

Dna Moczanowa

Jadłospisy na dzień 19.01.2026

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), Papryka świeża 50g, Salata liść 10g, Herbata b/cukru 250ml,
Obiad:	Zupa z soczewicą 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kasza gryczana 200g (GLU, SOJ), Sos warzywny - delikatny 100g (GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Mieszanka 3 składnikowa (marchew, kalafior, brokuł) 140g (SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), kompot owocowy 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Mandarynka 60g,
Kolacja:	Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Pasta chrzanowo-twarogowa 60g (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), jajecznicza 100g (JAJ, MLE, S02, ŁUB), Ogórek kiszony 50g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kawa inka 200ml (GLU, MLE),
Posiłek nocny:	Jogurt naturalny 100-150 g 150g (GLU, MLE, ORZ),
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2221.27 kcal; Białko ogółem: 116.28 g; Tłuszcz: 69.15 g; Węglowodany ogółem: 300.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.50 g; Błonnik pokarmowy: 33.60 g; Sól: 7.25 g; suma cukrów prostych: 60.64 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), Salata liść 30g, Herbata b/cukru 250ml,
Obiad:	Zupa grysikowa 300ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kasza jaglana 200g, Gulasz wieprzowy z warzywami 180g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Mieszanka 3 składnikowa (marchew, kalafior, brokuł) 140g (SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), kompot owocowy 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Banan 80g,
Kolacja:	Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Pasta twarogowa 60g (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Pomidor 50g, Kawa inka 200ml (GLU, MLE),
Posiłek nocny:	Jogurt naturalny 100-150 g 150g (GLU, MLE, ORZ),
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2051.82 kcal; Białko ogółem: 104.60 g; Tłuszcz: 63.77 g; Węglowodany ogółem: 279.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.07 g; Błonnik pokarmowy: 28.32 g; Sól: 4.47 g; suma cukrów prostych: 86.03 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), Papryka świeża 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 z soczewicą 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kasza gryczana 200g (GLU, SOJ), Gulasz wieprzowy z warzywami 180g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Mieszanka 3 składnikowa (marchew, kalafior, brokuł) 140g (SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), kompot owocowy 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Mandarynka 60g,
Kolacja:	Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Pasta chrzanowo-twarogowa 60g (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ogórek kiszony 50g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kawa inka 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]: 2523.19 kcal; Białko ogółem: 132.07 g; Tłuszcz: 85.10 g; Węglowodany ogółem: 325.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.31 g; Błonnik pokarmowy: 35.91 g; Sól: 6.44 g; suma cukrów prostych: 58.45 g;

Dzieci 2

Śniadanie:	Ryż na mleku 200ml (OZI, MLE, SEZ), Chleb mieszany 60g (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), Papryka świeża 50g, Salata liść 10g, Herbata b/cukru 250ml,
------------	---

Jadłospisy na dzień 19.01.2026

Dzieci 2

Obiad:	Zupa z soczewicą 200ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kasza gryczana 100g (GLU, SOJ), Gulasz wieprzowy z warzywami 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Mieszanka 3 składnikowa (marchew, kalafior, brokuł) 140g (SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), kompot owocowy 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Mandarynka 60g ,
Kolacja:	Chleb mieszany 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Pasta chrzanowo-twarogowa 60g (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Wędlina 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ogórek kiszony 50g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kawa inka 200ml (GLU, MLE),
Posiłek nocny:	Jogurt naturalny 100-150 g 150g (GLU, MLE, ORZ),
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 1659.35 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 57.10 g; Węglowodany ogółem: 200.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.42 g; Błonnik pokarmowy: 23.64 g; Sól: 4.30 g; suma cukrów prostych: 51.41 g;

Dieta papkowata

Śniadanie:	Ryż na mleku 500ml (OZI, MLE, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Kasza jaglana 200g , Gulasz wieprzowy z warzywami 180g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Mieszanka 3 składnikowa (marchew, kalafior, brokuł) 140g (SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), kompot owocowy 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Banan 80g ,
Kolacja:	Zupa grysikowa 400ml (GLU, 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), Kawa inka 200ml (GLU, MLE),
Posiłek nocny:	Jogurt naturalny 100-150 g 150g (GLU, MLE, ORZ),
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 1882.03 kcal; Białko ogółem: 80.28 g; Tłuszcz: 61.47 g; Węglowodany ogółem: 265.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.39 g; Błonnik pokarmowy: 28.19 g; Sól: 3.00 g; suma cukrów prostych: 91.29 g;