

Jadłospisy na dzień 20.01.2026

Podstawowa

Śniadanie:	Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Schab z kotła 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Serek tartare 1 szt 18g (MLE, SEL, GOR, S02), Ogórek świeży 40g , Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa kalafiorowa 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ziemniaki z wody 200g , Roladka duszona ze schabu z warzywami 100g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Surówka z czerwonej kapusty 140g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, 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), Sałatka ryżowa z tuńczykiem 180g (GLU, SKR, JAJ, RYB, OZI, SOJ, MLE, 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]: 2428.85 kcal; Białko ogółem: 85.94 g; Tłuszcz: 82.24 g; Węglowodany ogółem: 351.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.56 g; Błonnik pokarmowy: 28.59 g; Sól: 4.46 g; suma cukrów prostych: 91.85 g;

Łatwostrawna

Śniadanie:	Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Schab z kotła 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Serek tartare 1 szt 18g (MLE, SEL, GOR, S02), Marchew parowana 50g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa kalafiorowa 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ziemniaki z wody 200g , Roladka duszona ze schabu z warzywami 100g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Cukinia gotowana 140g (SOJ, 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), Sałatka ryżowa z tuńczykiem 180g (GLU, SKR, JAJ, RYB, OZI, SOJ, MLE, 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]: 2254.46 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz: 64.80 g; Węglowodany ogółem: 348.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.68 g; Błonnik pokarmowy: 31.84 g; Sól: 4.48 g; suma cukrów prostych: 86.51 g;

Cukrzyca

Śniadanie:	Chleb graham 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), Schab z kotła 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Serek tartare 1 szt 18g (MLE, SEL, GOR, S02), Ogórek świeży 40g , 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 kalafiorowa 300ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Ziemniaki z wody 200g , Roladka duszona ze schabu z warzywami 100g (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Surówka z czerwonej kapusty 140g (JAJ, OZI, SOJ, MLE, 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), Sałatka ryżowa z tuńczykiem 180g (GLU, SKR, JAJ, RYB, OZI, SOJ, MLE, 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 żółty 40g (MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałata liść 10g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2540.55 kcal; Białko ogółem: 95.93 g; Tłuszcz: 95.62 g; Węglowodany ogółem: 341.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.04 g; Błonnik pokarmowy: 34.24 g; Sól: 5.74 g; suma cukrów prostych: 58.28 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), Schab z kotła 40g (GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Serek tartare 1 szt 18g (MLE, SEL, GOR, S02), Ogórek świeży 40g , Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,
------------	---

Jadłospisy na dzień 20.01.2026

Dna Moczanowa

Obiad:	Zupa kalafiorowa 300ml (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Ziemniaki z wody 200g , Warzywny gulasz z ciecierzycą 180g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK</i>), Surówka z czerwonej kapusty 140g (<i>JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), kompot owocowy 250ml (<i>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>),
Kolacja:	Salatka ryżowa z warzywami 180g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Kakao 200ml (<i>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>),
Posiłek nocny:	Sok wielowarzywny Dawtona 330ml ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2024.79 kcal; Białko ogółem: 61.60 g; Tłuszcz: 61.83 g; Węglowodany ogółem: 322.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.18 g; Błonnik pokarmowy: 33.91 g; Sól: 3.23 g; suma cukrów prostych: 95.40 g;

Wątrobowa/Wrzodowa

Śniadanie:	Kasza manna na mleku 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb mieszany 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE, S02, ŁUB</i>), Schab z kotła 40g (<i>GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Serek tartare 1 szt 18g (<i>MLE, SEL, GOR, S02</i>), Marchew parowana 50g (<i>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa kalafiorowa 300ml (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Ziemniaki z wody 200g , Roladka duszona ze schabu z warzywami 100g (<i>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Cukinia gotowana 140g (<i>SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), kompot owocowy 250ml (<i>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>),
Kolacja:	Chleb mieszany 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE, S02, ŁUB</i>), Salatka ryżowa z tuńczykiem 180g (<i>GLU, SKR, JAJ, RYB, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK</i>), Kakao 200ml (<i>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>),
Posiłek nocny:	Sok wielowarzywny Dawtona 330ml ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2254.46 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz: 64.80 g; Węglowodany ogółem: 348.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.68 g; Błonnik pokarmowy: 31.84 g; Sól: 4.48 g; suma cukrów prostych: 86.51 g;

Matki karmiące

Śniadanie:	Kasza manna na mleku 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb mieszany 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE, S02, ŁUB</i>), Schab z kotła 40g (<i>GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Serek tartare 1 szt 18g (<i>MLE, SEL, GOR, S02</i>), Ogórek świeży 40g , Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,
2. śniadanie:	Jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 180g (<i>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Jabłko 100g ,
Obiad:	Zupa kalafiorowa 300ml (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Ziemniaki z wody 200g , Roladka duszona ze schabu z warzywami 100g (<i>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Surówka z czerwonej kapusty 140g (<i>JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), kompot owocowy 250ml (<i>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>),
Kolacja:	Salatka ryżowa z tuńczykiem 180g (<i>GLU, SKR, JAJ, RYB, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK</i>), Herbata b/cukru 250ml ,
Posiłek nocny:	Chleb mieszany 60g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE, S02, ŁUB</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02</i>), Sałata liść 10g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2490.45 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 94.50 g; Węglowodany ogółem: 327.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.15 g; Błonnik pokarmowy: 32.56 g; Sól: 4.98 g; suma cukrów prostych: 69.80 g;

Dzieci 2

Śniadanie:	Kasza manna na mleku 200ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb mieszany 60g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE, S02, ŁUB</i>), Schab z kotła 40g (<i>GLU, OZI, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Serek tartare 1 szt 18g (<i>MLE, SEL, GOR, S02</i>), Ogórek świeży 40g , Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa kalafiorowa 200ml (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Ziemniaki z wody 100g , Roladka duszona ze schabu z warzywami 100g (<i>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Surówka z czerwonej kapusty 140g (<i>JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), kompot owocowy 250ml (<i>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>),

Jadłospisy na dzień 20.01.2026

Dzieci 2

Kolacja:	Chleb mieszany 60g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE, S02, ŁUB</i>), Sałatka ryżowa z tuńczykiem 180g (<i>GLU, SKR, JAJ, RYB, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB, MCK</i>), Kakao 200ml (<i>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>),
Posiłek nocny:	Sok wielowarzywny Dawtona 330ml ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 1987.46 kcal; Białko ogółem: 71.28 g; Tłuszcz: 77.55 g; Węglowodany ogółem: 262.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.39 g; Błonnik pokarmowy: 21.04 g; Sól: 3.42 g; suma cukrów prostych: 82.97 g;

Dieta papkowata

Śniadanie:	Kasza manna na mleku 500ml (<i>GLU, MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE, S02, ŁUB</i>), Herbata b/cukru 250ml , Dżem 20g 20g ,
Obiad:	Ziemniaki z wody 300g , Roladka duszona ze schabu z warzywami 100g (<i>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Cukinia gotowana 140g (<i>SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), kompot owocowy 250ml (<i>OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>),
Kolacja:	Zupa kalafiorowa 400ml (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>), Chleb mieszany 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE, S02, ŁUB</i>), Kakao 200ml (<i>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02, ŁUB</i>),
Posiłek nocny:	Sok wielowarzywny Dawtona 330ml ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2014.59 kcal; Białko ogółem: 74.19 g; Tłuszcz: 54.79 g; Węglowodany ogółem: 322.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.82 g; Błonnik pokarmowy: 31.28 g; Sól: 2.58 g; suma cukrów prostych: 106.50 g;