

Jadłospisy na dzień 21.01.2026

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), jajko 1 szt 60g (JAJ), Pomidor 50g , Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa buraczkowa 300ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Makaron z twarogiem 200g (GLU, 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 wielowarzywna a'la gyros z kurczakiem 180g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kawa inka 200ml (GLU, MLE),
Posiłek nocny:	Jabłko 100g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2426.52 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 69.97 g; Węglowodany ogółem: 366.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.88 g; Błonnik pokarmowy: 27.82 g; Sól: 4.38 g; suma cukrów prostych: 71.24 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), jajko 1 szt 60g (JAJ), Pomidor 50g , Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa buraczkowa 300ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Makaron z twarogiem 200g (GLU, 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 wielowarzywna a'la gyros z kurczakiem 180g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kawa inka 200ml (GLU, MLE),
Posiłek nocny:	Jabłko pieczone z cynamonem 100g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2426.52 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 69.97 g; Węglowodany ogółem: 366.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.88 g; Błonnik pokarmowy: 27.82 g; Sól: 4.38 g; suma cukrów prostych: 71.24 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), Pomidor 50g , Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,
2. śniadanie:	Serek wiejski 150g (OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ogórek świeży 50g ,
Obiad:	Zupa buraczkowa 300ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Makaron z twarogiem 200g (GLU, 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 wielowarzywna a'la gyros z kurczakiem 180g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, 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), Sałata liść 10g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2493.19 kcal; Białko ogółem: 123.18 g; Tłuszcz: 76.03 g; Węglowodany ogółem: 341.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.85 g; Błonnik pokarmowy: 26.00 g; Sól: 5.44 g; suma cukrów prostych: 41.84 g;

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), jajko 1 szt 60g (JAJ), Pomidor 50g , Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Zupa buraczkowa 300ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Makaron z twarogiem 200g (GLU, 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), Serek wiejski 100g (OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałatka z ogórka, papryki i sałaty lodowej 100g (GLU, OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Kawa inka 200ml (GLU, MLE),

Jadłospisy na dzień 21.01.2026

Dna Moczanowa

Posiłek nocny: Jabłko 100g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2335.68 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 56.63 g; Węglowodany ogółem: 364.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.83 g; Błonnik pokarmowy: 25.96 g; Sól: 4.00 g; suma cukrów prostych: 73.93 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*), jajko 1 szt 60g (*JAJ*), Pomidor 50g , Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad: Zupa buraczkowa 300ml (*GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB*), Makaron z twarogiem 200g (*GLU, 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 wielowarzywna a'la gyros z kurczakiem 180g (*GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB*), Kawa inka 200ml (*GLU, MLE*),
Posiłek nocny: Jabłko pieczone z cynamonem 100g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2426.52 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 69.97 g; Węglowodany ogółem: 366.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.88 g; Błonnik pokarmowy: 27.82 g; Sól: 4.38 g; suma cukrów prostych: 71.24 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*), jajko 1 szt 60g (*JAJ*), Pomidor 50g , Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,
2. śniadanie: Serek wiejski 150g (*OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02*), Ogórek świeży 50g ,
Obiad: Zupa buraczkowa 300ml (*GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB*), Makaron z twarogiem 200g (*GLU, 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 wielowarzywna a'la gyros z kurczakiem 180g (*GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB*), Herbata b/cukru 250ml ,
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*), Sałata liść 10g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2754.89 kcal; Białko ogółem: 134.73 g; Tłuszcz: 84.51 g; Węglowodany ogółem: 377.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.75 g; Błonnik pokarmowy: 26.72 g; Sól: 5.70 g; suma cukrów prostych: 53.99 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*), jajko 1 szt 60g (*JAJ*), Pomidor 50g , Sałata liść 10g , Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad: Zupa buraczkowa 200ml (*GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB*), Makaron z twarogiem 150g (*GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, 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*), Dżem 20g 20g , Sałatka wielowarzywna a'la gyros z kurczakiem 180g (*GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB*), Kawa inka 200ml (*GLU, MLE*),
Posiłek nocny: Jabłko 100g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1951.75 kcal; Białko ogółem: 77.22 g; Tłuszcz: 63.59 g; Węglowodany ogółem: 278.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.87 g; Błonnik pokarmowy: 21.55 g; Sól: 3.32 g; suma cukrów prostych: 72.82 g;

Dieta papkowata

Jadłospisy na dzień 21.01.2026

Dieta papkowata

Śniadanie:	Zacierka na mleku 500ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Masło 10g (MLE, S02, ŁUB), jajko 1 szt 60g (JAJ), Herbata b/cukru 250ml ,
Obiad:	Makaron z twarogiem 200g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), kompot owocowy 250ml (OZI, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB),
Kolacja:	Zupa buraczkowa 400ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, ŁUB), Chleb mieszany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Kawa inka 200ml (GLU, MLE),
Posiłek nocny:	Jabłko pieczone z cynamonem 100g ,
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna[kcal]: 2074.09 kcal; Białko ogółem: 78.66 g; Tłuszcz: 46.77 g; Węglowodany ogółem: 346.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.16 g; Błonnik pokarmowy: 25.37 g; Sól: 2.54 g; suma cukrów prostych: 78.31 g;