

Jadłospis

Dieta podstawowa - KOD 1, okres: 2026-01-11 - 2026-01-20

11.01 niedziela	12.01 poniedziałek	13.01 wtorek	14.01 środa	15.01 czwartek	16.01 piątek	17.01 sobota
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną /Alergeny: 7/ Kakao /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ jabłko (1 sztuka)	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną /Alergeny: 7/ Musztarda /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z makreli, ogórka i zieleńiny /Alergeny: 4,7,3,10/ Polędwica sopocka /Alergeny: 7/ sałata rukola /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną /Alergeny: 7/	Śniadanie bułka wrocławska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 7/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ masło extra /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ dżem owocowy /Alergeny: 7/ Kielki /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/
Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 7,1/ Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1/ Buraki z cebulą /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki /Alergeny: 7/ jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/ makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki /Alergeny: 7/ Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	Obiad Zupa jarzynowa zabieleną /Alergeny: 7/ ziemniaki gotowane /Alergeny: 7,9/ Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/ kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy /Alergeny: 7/ Smoothie /Alergeny: 7/	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną /Alergeny: 7,9/ ziemniaki gotowane /Alergeny: 7,9/ Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/	Obiad Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/ ziemniaki gotowane /Alergeny: 7,1,9/ Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/ Kompot śliwkowy /Alergeny: 7/	Obiad Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/ Czarny makaron w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/	Obiad kapuśniak /Alergeny: 7,9/ pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/ surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/ brzoskwienie /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki /Alergeny: 7/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa - KOD 1, okres: 2026-01-11 - 2026-01-20

11.01 niedziela	12.01 poniedziałek	13.01 wtorek	14.01 środa	15.01 czwartek	16.01 piątek	17.01 sobota
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Ser gouda wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/ pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/	Pomarańcza /Alergeny: 7/	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Kiwi	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Pomarańcza /Alergeny: 7/	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
2271 Kcal; Tłuszcz 82,55 g, Węglowodany ogółem 299,27 g, Sód 2497,52 mg, Błonnik pokarmowy 27,87 g, Białko ogółem 78,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,15 g, w tym cukry 82,62 g,	2603 Kcal; Tłuszcz 92,49 g, w tym cukry 58,26 g, Białko ogółem 75,25 g, Błonnik pokarmowy 34,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,39 g, Węglowodany ogółem 284,17 g, Sód 3408,17 mg,	2227 Kcal; Tłuszcz 79,49 g, Węglowodany ogółem 303,98 g, Sód 3165,71 mg, Błonnik pokarmowy 34,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,24 g, Białko ogółem 72,23 g, w tym cukry 56,74 g,	2211 Kcal; Tłuszcz 99,76 g, Węglowodany ogółem 251,16 g, Sód 3058,84 mg, Błonnik pokarmowy 22,89 g, Białko ogółem 70,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,44 g, w tym cukry 56,3 g,	2146 Kcal; Tłuszcz 94,65 g, Węglowodany ogółem 221,87 g, Sód 3582,52 mg, Błonnik pokarmowy 27,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,88 g, Białko ogółem 89,05 g, w tym cukry 42,27 g,	2149 Kcal; Tłuszcz 100,35 g, Węglowodany ogółem 225,3 g, Sód 1969,57 mg, Błonnik pokarmowy 32,38 g, Białko ogółem 66,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,76 g, w tym cukry 54,18 g,	2158 Kcal; Tłuszcz 78,35 g, Węglowodany ogółem 286,21 g, Sód 4089,34 mg, Błonnik pokarmowy 31,6 g, Białko ogółem 71,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,55 g, w tym cukry 100,16 g,

Jadłospis**Dieta podstawowa - KOD 1, okres: 2026-01-11 - 2026-01-20**

18.01 niedziela	19.01 poniedziałek	20.01 wtorek
Śniadanie Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Kielki	Śniadanie Herbata z cytryną Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ pasta z serka rzodkiewki i szczypiorku /Alergeny: 7/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Obiad Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/ Ziemniaki puree z chrzanem kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3/ kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/ Maliny /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Kompot wiśniowy Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/ brzoskwienie	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/ Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/ surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**Dieta podstawowa - KOD 1, okres: 2026-01-11 - 2026-01-20**

18.01 niedziela	19.01 poniedziałek	20.01 wtorek
chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Frankfurterki keczup /Alergeny: 9/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ filet maślany z indyka sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ Kiełki	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Szynka gotowana Sałata /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Banan	jabłko (1 sztuka)	Pomarańcza /Alergeny: 7/
2316 Kcal; Sód 3090,05 mg, Węglowodany ogółem 237,82 g, w tym cukry 59,26 g, Tłuszcz 112,62 g, Błonnik pokarmowy 27,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,53 g, Białko ogółem 97,61 g,	2918 Kcal; Sód 2731,44 mg, Węglowodany ogółem 403,04 g, w tym cukry 60,85 g, Tłuszcz 107,66 g, Błonnik pokarmowy 30,97 g, Białko ogółem 64,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,07 g,	2632 Kcal; Sód 2331,13 mg, Węglowodany ogółem 330,91 g, w tym cukry 65,77 g, Tłuszcz 103,12 g, Błonnik pokarmowy 36,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,69 g, Białko ogółem 95,26 g,

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1, okres: 2026-01-11 - 2026-01-19

11.01 niedziela	12.01 poniedziałek	13.01 wtorek	14.01 środa	15.01 czwartek	16.01 piątek	17.01 sobota
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło Herbata z cytryną Musztarda /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/ Polędwica sopočka sałata rukola Pomidor /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną	Śniadanie bułka wrocławska Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ masło extra /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ dżem owocowy Kiełki	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/
Drugie śniadanie jabłko (1 sztuka)	Drugie śniadanie kisiel z jabłkiem	Drugie śniadanie baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/	Drugie śniadanie Smoothie	Drugie śniadanie Banan	Drugie śniadanie Banan	Drugie śniadanie Banan
Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/ Ziemniaki puree z chrzanem Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1/ Buraki z cebulą /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/ makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa jarzynowa zabieleną /Alergeny: 7/ ziemniaki gotowane Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/ kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy jabłko (1 sztuka)	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną /Alergeny: 7,9/ Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/ ziemniaki gotowane sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/	Obiad Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/ ziemniaki gotowane Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/ Kompot śliwkowy	Obiad Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/ Czarny makaron w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/	Obiad kapuśniak /Alergeny: 7,9/ pierogi leniwe (własnej produkcji) /Alergeny: 7,1,3/ surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/ brzoskwienie Kompot z czarnej porzeczki
Podwieczorek jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	Podwieczorek Smoothie	Podwieczorek placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/	Podwieczorek jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek kisiel z jabłkiem	Podwieczorek serek homogenizowany
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1, okres: 2026-01-11 - 2026-01-19

11.01 niedziela	12.01 poniedziałek	13.01 wtorek	14.01 środa	15.01 czwartek	16.01 piątek	17.01 sobota
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Ser gouda wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/ pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/	Pomarańcza /Alergeny: 7/	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Kiwi	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Pomarańcza /Alergeny: 7/	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
2197 Kcal; Tłuszcz 74,29 g, Węglowodany ogółem 299,19 g, Sód 2496,62 mg, Błonnik pokarmowy 27,87 g, Białko ogółem 78,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,05 g, w tym cukry 82,62 g,	2407 Kcal; Tłuszcz 83,17 g, w tym cukry 63,25 g, Białko ogółem 73,61 g, Błonnik pokarmowy 29,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,17 g, Węglowodany ogółem 258 g, Sód 3095,26 mg,	2287 Kcal; Tłuszcz 79,97 g, Węglowodany ogółem 318,5 g, Sód 3168,11 mg, Błonnik pokarmowy 36,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,24 g, Białko ogółem 72,23 g, w tym cukry 56,74 g,	2113 Kcal; Tłuszcz 91,01 g, Węglowodany ogółem 248,39 g, Sód 2933,64 mg, Błonnik pokarmowy 22,63 g, Białko ogółem 69,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,26 g, w tym cukry 68,8 g,	2106 Kcal; Tłuszcz 87,96 g, Węglowodany ogółem 223,16 g, Sód 3379,33 mg, Błonnik pokarmowy 25,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,64 g, Białko ogółem 93,59 g, w tym cukry 75,27 g,	2132 Kcal; Tłuszcz 92,12 g, Węglowodany ogółem 240,82 g, Sód 1853,34 mg, Błonnik pokarmowy 33,42 g, Białko ogółem 66,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,58 g, w tym cukry 71,17 g,	2267 Kcal; Tłuszcz 84,76 g, Węglowodany ogółem 308 g, Sód 3880,45 mg, Błonnik pokarmowy 30,39 g, Białko ogółem 75,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,39 g, w tym cukry 112,13 g,

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1, okres: 2026-01-11 - 2026-01-19

18.01 niedziela	19.01 poniedziałek
Śniadanie Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Kielki	Śniadanie Herbata z cytryną Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ pasta z serka rzodkiewki i szczypiorku /Alergeny: 7/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Drugie śniadanie batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie Smoothie
Obiad Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/ Ziemniaki puree z chrzanem kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3/ kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/ Maliny /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Kompot wiśniowy brzoskwienie
Podwieczorek jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/
Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1, okres: 2026-01-11 - 2026-01-19

18.01 niedziela	19.01 poniedziałek
chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Frankfurterki keczup /Alergeny: 9/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ filet maślany z indyka sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ Kiełki
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Banan	jabłko (1 sztuka)
2474 Kcal; Sód 3159,65 mg, Węglowodany ogółem 250,04 g, w tym cukry 90,66 g, Tłuszcz 115,41 g, Błonnik pokarmowy 28,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,43 g, Białko ogółem 107,73 g,	2598 Kcal; Sód 2685,49 mg, Węglowodany ogółem 375,91 g, w tym cukry 62,17 g, Tłuszcz 86,3 g, Błonnik pokarmowy 34,46 g, Białko ogółem 64,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,38 g,

Jadłospis

dieta lekkostrawna - KOD 2, okres: 2026-01-11 - 2026-01-20

11.01 niedziela	12.01 poniedziałek	13.01 wtorek	14.01 środa	15.01 czwartek	16.01 piątek	17.01 sobota
Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/ rukola Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ jabłko pieczone	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/ Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jabłko pieczone	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rukola	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ bułka wrocławska masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną jajecznicza /Alergeny: 3,7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/	Śniadanie Herbata z cytryną bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Kiełki dżem owocowy Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Śniadanie Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/ Ziemniaki puree z chrzanem Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3/ Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Zupa krem ziemniaczana z grzankami /Alergeny: 1,7,9/ makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/ ziemniaki gotowane Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy jogurt naturalny	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/ ziemniaki gotowane pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/ sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/	Obiad Zupa ziemniaczana (dieta) /Alergeny: 7/ Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ziemniaki gotowane fasolka szparagowa z wody Kompot śliwkowy jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/ Czarny makaron w sosie łososiowym /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/ pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/ brzoskwienie Kompot z czarnej porzeczki
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta lekkostrawna - KOD 2, okres: 2026-01-11 - 2026-01-20**

11.01 niedziela	12.01 poniedziałek	13.01 wtorek	14.01 środa	15.01 czwartek	16.01 piątek	17.01 sobota
chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym 30g Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/ sałata rukola	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pasta z wędliny drob. z koperkiem (dieta) /Alergeny: 3,7/ Herbata z cytryną Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ rukola
wieczorny posiłek Batoniak zbożowy bakalland /Alergeny: 1/	wieczorny posiłek sok vege 0,5	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek Kiwi	wieczorny posiłek sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek jabłko pieczone	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
2116 Kcal; Tłuszcz 71,99 g, Węglowodany ogółem 265,67 g, Błonnik pokarmowy 18,46 g, Białko ogółem 106,73 g, w tym cukry 82,99 g, Sód 1735,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,99 g,	2338 Kcal; Tłuszcz 59,25 g, w tym cukry 86,37 g, Białko ogółem 93,24 g, Błonnik pokarmowy 26,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,88 g, Węglowodany ogółem 276,93 g, Sód 1975,09 mg,	1590 Kcal; Sód 2083,86 mg, Węglowodany ogółem 226,09 g, w tym cukry 31,77 g, Tłuszcz 48,91 g, Błonnik pokarmowy 20,43 g, Białko ogółem 70,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,93 g,	2047 Kcal; Tłuszcz 83,76 g, Węglowodany ogółem 237,97 g, Błonnik pokarmowy 18,5 g, Białko ogółem 84,43 g, w tym cukry 53,97 g, Sód 1689,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,93 g,	2110 Kcal; Tłuszcz 68,02 g, Węglowodany ogółem 256,81 g, Błonnik pokarmowy 20,7 g, Białko ogółem 113,9 g, w tym cukry 70,11 g, Sód 1958,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,83 g,	1475 Kcal; Sód 1412,08 mg, Węglowodany ogółem 167,46 g, w tym cukry 37,38 g, Tłuszcz 58,41 g, Błonnik pokarmowy 19,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,45 g, Białko ogółem 59,22 g,	1732 Kcal; Sód 1778,14 mg, Węglowodany ogółem 210,01 g, w tym cukry 94,54 g, Tłuszcz 63,56 g, Błonnik pokarmowy 14,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,25 g, Białko ogółem 76,61 g,

Jadłospis**dieta lekkostrawna - KOD 2**, okres: 2026-01-11 - 2026-01-20

18.01 niedziela	19.01 poniedziałek	20.01 wtorek
Śniadanie Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1/ Kakao /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ pierś gotowana z indyka Biana /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Kielki	Śniadanie Herbata z cytryną bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Obiad Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/ Ziemniaki puree z chrzanem rolada wieprzowa z sosem /Alergeny: 7,1/ Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa gulaszowa z wołowiną (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Kompot wiśniowy Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/	Obiad Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7,9/ gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/ fasolka szparagowa z wody Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta lekkostrawna - KOD 2**, okres: 2026-01-11 - 2026-01-20

18.01 niedziela	19.01 poniedziałek	20.01 wtorek
Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ filet maślany z indyka sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Kiełki	chleb pszenny /Alergeny: 1/ Szynka gotowana masło extra /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ Herbata z cytryną
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Banan	jabłko pieczone	Banan
1710 Kcal; Sód 1955,1 mg, Węglowodany ogółem 209,87 g, w tym cukry 62,38 g, Tłuszcz 61,45 g, Błonnik pokarmowy 21,92 g, Białko ogółem 94,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,52 g,	1988 Kcal; Sód 1047,87 mg, Węglowodany ogółem 296,9 g, w tym cukry 37,7 g, Tłuszcz 45,4 g, Błonnik pokarmowy 18,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,6 g, Białko ogółem 93,89 g,	1679 Kcal; Tłuszcz 61,15 g, Węglowodany ogółem 200,13 g, Sód 1956,72 mg, Błonnik pokarmowy 17,49 g, Białko ogółem 91,3 g, w tym cukry 42,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,62 g,

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6, okres: 2026-01-11 - 2026-01-20

11.01 niedziela	12.01 poniedziałek	13.01 wtorek	14.01 środa	15.01 czwartek	16.01 piątek	17.01 sobota
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ rukola Kakao /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ ser kółuś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml jabłko (1 sztuka)	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml jabłko (1 sztuka)	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Szynka delikatesowa pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/ sałata rukola Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło extra /Alergeny: 7/ jajecznicza /Alergeny: 3,7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Smoothie	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ masło extra /Alergeny: 7/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Kiełki Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Śniadanie Herbata z cytryną bez cukru 250ml Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/
Drugie śniadanie Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/	Drugie śniadanie jogurt naturalny	Drugie śniadanie koktajl jagodowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie jabłko (1 sztuka)	Drugie śniadanie koktajl jagodowy /Alergeny: 7/
Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/ Ziemniaki puree z chrzanem Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/ Kompot z czerw. porzeczek bez cukru	Obiad Zupa krem ziemniaczana z grzankami /Alergeny: 1,7,9/ makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/ kompot z czarnej porzeczek bez cukru Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7/	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/ ziemniaki gotowane Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ kompot śliwkowy bez cukru grejfruty	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/	Obiad Zupa ziemniaczana (dieta) /Alergeny: 7/ ziemniaki gotowane Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7/ kompot śliwkowy bez cukru Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	Obiad Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/ Czarny makaron w sosie łososiowym /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/ ziemniaki gotowane Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/ fasolka szparagowa z wody Kompot z czerw. porzeczek bez cukru
Podwieczorek jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/	Podwieczorek sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Podwieczorek Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/	Podwieczorek jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/	Podwieczorek jogurt naturalny	Podwieczorek kefir /Alergeny: 7/	Podwieczorek grejfruty
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6, okres: 2026-01-11 - 2026-01-20

11.01 niedziela	12.01 poniedziałek	13.01 wtorek	14.01 środa	15.01 czwartek	16.01 piątek	17.01 sobota
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Tuńczyk w sosie własnym 30g masło extra /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rukola Herbata z cytryną bez cukru 250ml	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło extra /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z wędliny drob. z koperkiem (dieta) /Alergeny: 3,7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ rukola
wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek Pomarańcza /Alergeny: 7/	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek Kiwi	wieczorny posiłek sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek Pomarańcza /Alergeny: 7/	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
2169 Kcal; Błonnik pokarmowy 32,45 g, Tłuszcz 76,18 g, Węglowodany ogółem 260,69 g, Sód 3073,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,93 g, Białko ogółem 108,81 g, w tym cukry 58,96 g,	1804 Kcal; Tłuszcz 58,57 g, w tym cukry 49,53 g, Białko ogółem 76,53 g, Błonnik pokarmowy 30,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,51 g, Węglowodany ogółem 235,61 g, Sód 2426,33 mg,	1885 Kcal; Tłuszcz 58,56 g, Węglowodany ogółem 265,76 g, Sód 2762,37 mg, Białko ogółem 79,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,23 g, Błonnik pokarmowy 31,95 g, w tym cukry 23,85 g,	1897 Kcal; Błonnik pokarmowy 30,59 g, Tłuszcz 75,02 g, Węglowodany ogółem 201,72 g, Sód 2412,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,15 g, Białko ogółem 90,7 g, w tym cukry 40,83 g,	1986 Kcal; Błonnik pokarmowy 32,13 g, Tłuszcz 62,42 g, Węglowodany ogółem 250,29 g, Sód 2480,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,26 g, Białko ogółem 103,18 g, w tym cukry 27,5 g,	1704 Kcal; Błonnik pokarmowy 31,77 g, Tłuszcz 64,14 g, Węglowodany ogółem 188,09 g, Sód 2011,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,64 g, Białko ogółem 62,43 g, w tym cukry 31,72 g,	1683 Kcal; Sód 2907,52 mg, Tłuszcz 67,47 g, Węglowodany ogółem 200,44 g, Błonnik pokarmowy 28,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,96 g, Białko ogółem 71,24 g, w tym cukry 50,29 g,

Jadłospis**dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6**, okres: 2026-01-11 - 2026-01-20

18.01 niedziela	19.01 poniedziałek	20.01 wtorek
Śniadanie Herbata z cytryną bez cukru 250ml chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ kakao bez cukru /Alergeny: 7/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Kielki	Śniadanie Herbata z cytryną bez cukru 250ml bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ pasta z serka rzodkiewki i szczypiorku /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Smoothie	Śniadanie ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/ awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Drugie śniadanie Kiwi	Drugie śniadanie Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/	Drugie śniadanie jogurt naturalny
Obiad Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/ Ziemniaki puree z chrzanem rolada wieprzowa z sosem /Alergeny: 7,1/ Surówka z selera z rodzynekami i orzechami /Alergeny: 7,5/ kompot z czarnej porzeczki bez cukru	Obiad zupa gulaszowa z wołowiną (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ kompot wiśniowy bez cukru Zytnie ciasto czekoladowe /Alergeny: 7,3,1,9/	Obiad Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7,9/ ryż brązowy /Alergeny: 7/ gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/ fasolka szparagowa z wody Kompot z czarnej porzeczki
Podwieczorek jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Podwieczorek Sok przecierowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek Smoothie
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6, okres: 2026-01-11 - 2026-01-20

18.01 niedziela	19.01 poniedziałek	20.01 wtorek
Herbata z cytryną bez cukru 250ml chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ filet maślany z indyka sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ Kiełki	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło extra /Alergeny: 7/ Szynka gotowana pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
grejfruty	jabłko (1 sztuka)	Pomarańcza /Alergeny: 7/
1849 Kcal; Sód 2583,76 mg, Tłuszcz 63,73 g, Węglowodany ogółem 223,45 g, Błonnik pokarmowy 35,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,82 g, Białko ogółem 106,86 g, w tym cukry 34,45 g,	2428 Kcal; Sód 1749,98 mg, Tłuszcz 57,45 g, Węglowodany ogółem 320,19 g, Błonnik pokarmowy 32,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,12 g, Białko ogółem 109,38 g, w tym cukry 49,46 g,	1725 Kcal; Tłuszcz 63,19 g, Węglowodany ogółem 205,47 g, Sód 2471,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,25 g, Białko ogółem 89,22 g, Błonnik pokarmowy 30,63 g, w tym cukry 34,61 g,

Jadłospis

dieta bogatoresztkowa - KOD 5, okres: 2026-01-11 - 2026-01-20

11.01 niedziela	12.01 poniedziałek	13.01 wtorek	14.01 środa	15.01 czwartek	16.01 piątek	17.01 sobota
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ jabłko (1 sztuka)	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło Herbata z cytryną Musztarda /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie masło extra /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z makreli, ogórka i zieleń /Alergeny: 4,7,3,10/ Polędwica sopocka sałata rukola Pomidor /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną	Śniadanie bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ jajecznicza /Alergeny: 3,7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ masło extra /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ dżem owocowy Kielki	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/
Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/ Ziemniaki puree z chrzanem Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1/ Buraki z cebulą /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/ Suszone śliwki /Alergeny: 9/	Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/ makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/ Morele suszone /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Obiad Zupa jarzynowa zabieleną /Alergeny: 7/ ziemniaki gotowane Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy Smoothie	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną /Alergeny: 7,9/ ziemniaki gotowane Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7,9/ ziemniaki gotowane Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/ Kompot śliwkowy	Obiad Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/ Czarny makaron w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/	Obiad kapuśniak /Alergeny: 7,9/ pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/ surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/ brzoskwienie Kompot z czarnej porzeczki Suszone śliwki /Alergeny: 9/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta bogatoresztkowa - KOD 5, okres: 2026-01-11 - 2026-01-20

11.01 niedziela	12.01 poniedziałek	13.01 wtorek	14.01 środa	15.01 czwartek	16.01 piątek	17.01 sobota
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Ser gouda wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/ pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/	Pomarańcza /Alergeny: 7/	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Kiwi	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Pomarańcza /Alergeny: 7/	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
2260 Kcal; Tłuszcz 82,37 g, Węglowodany ogółem 299,94 g, Sód 2268,92 mg, Błonnik pokarmowy 30,05 g, Białko ogółem 78,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,99 g, w tym cukry 82,62 g,	2814 Kcal; Tłuszcz 93,33 g, w tym cukry 58,26 g, Białko ogółem 75,25 g, Błonnik pokarmowy 41,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,39 g, Węglowodany ogółem 334,71 g, Sód 3411,67 mg,	1988 Kcal; Tłuszcz 66,95 g, Węglowodany ogółem 279,17 g, Sód 2546,4 mg, Białko ogółem 68,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,94 g, Błonnik pokarmowy 31,85 g, w tym cukry 57,24 g,	2171 Kcal; Tłuszcz 105,09 g, Węglowodany ogółem 220,94 g, Sód 2791,21 mg, Błonnik pokarmowy 19,54 g, Białko ogółem 75,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,03 g, w tym cukry 56,31 g,	2000 Kcal; Tłuszcz 91,96 g, Węglowodany ogółem 199,85 g, Sód 3459,31 mg, Błonnik pokarmowy 26,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,34 g, Białko ogółem 89,5 g, w tym cukry 41,32 g,	2065 Kcal; Błonnik pokarmowy 32,08 g, Tłuszcz 100,07 g, Węglowodany ogółem 206,5 g, Sód 1868,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,64 g, Białko ogółem 67,46 g, w tym cukry 54,18 g,	2147 Kcal; Tłuszcz 78,17 g, Węglowodany ogółem 286,88 g, Sód 3860,74 mg, Błonnik pokarmowy 33,78 g, Białko ogółem 71,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,39 g, w tym cukry 100,16 g,

Jadłospis**dieta bogatoresztkowa - KOD 5**, okres: 2026-01-11 - 2026-01-20

18.01 niedziela	19.01 poniedziałek	20.01 wtorek
Śniadanie Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ pierś gotowana z indyka Biana /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Kiełki	Śniadanie Herbata z cytryną bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta z serka rzodkiewki i szczypiorku /Alergeny: 7/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Smoothie	Śniadanie Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Obiad Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/ Ziemniaki puree z chrzanem kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3/ kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Morele suszone /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Obiad Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/ Maliny /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Kompot wiśniowy brzoskwienie	Obiad Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7,9/ Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/ gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/ surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki Suszone śliwki /Alergeny: 9/
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta bogatoresztkowa - KOD 5**, okres: 2026-01-11 - 2026-01-20

18.01 niedziela	19.01 poniedziałek	20.01 wtorek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Frankfurterki keczup /Alergeny: 9/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ filet maślany z indyka sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ Kiełki	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Szynka gotowana Sałata /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Banan	sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Pomarańcza /Alergeny: 7/
2294 Kcal; Sód 2857,12 mg, Węglowodany ogółem 252,52 g, w tym cukry 45,5 g, Tłuszcz 107,99 g, Błonnik pokarmowy 34,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,42 g, Białko ogółem 89,89 g,	2617 Kcal; Sód 2541,72 mg, Węglowodany ogółem 357,2 g, w tym cukry 68,22 g, Tłuszcz 98,02 g, Błonnik pokarmowy 27,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23 g, Białko ogółem 59,94 g,	1879 Kcal; Sód 1967,3 mg, Węglowodany ogółem 230,9 g, w tym cukry 40,78 g, Tłuszcz 73,91 g, Błonnik pokarmowy 26,83 g, Białko ogółem 78,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,98 g,

Jadłospis

dzienna szkoła, okres: 2026-01-12 - 2026-01-20

12.01 poniedziałek	13.01 wtorek	14.01 środa	15.01 czwartek	16.01 piątek	19.01 poniedziałek	20.01 wtorek
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
zupa-krem ziemniaczana ze szcyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/ makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Zupa jarzynowa zabelana /Alergeny: 7/ ziemniaki gotowane /Alergeny: 3,6,7/ kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana /Alergeny: 7,9/ Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/ ziemniaki gotowane /Alergeny: 7/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/	Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/ ziemniaki gotowane /Alergeny: 7,3/ Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/ Kompot śliwkowy	Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/ Czarny makaron w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/ brzoskwinie /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Maliny /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Kompot wiśniowy	Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/ Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/ surówka Coleslaw /Alergeny: 7,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki
711 Kcal; Tłuszcz 15,11 g, Węglowodany ogółem 112,14 g, Błonnik pokarmowy 17,94 g, Białko ogółem 24,21 g, w tym cukry 8,66 g, Sód 1528,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,59 g,	711 Kcal; Tłuszcz 15,11 g, Węglowodany ogółem 112,14 g, Błonnik pokarmowy 17,94 g, Białko ogółem 24,21 g, w tym cukry 8,66 g, Sód 1528,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,59 g,	711 Kcal; Tłuszcz 15,11 g, Węglowodany ogółem 112,14 g, Błonnik pokarmowy 17,94 g, Białko ogółem 24,21 g, w tym cukry 8,66 g, Sód 1528,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,59 g,	711 Kcal; Tłuszcz 15,11 g, Węglowodany ogółem 112,14 g, Błonnik pokarmowy 17,94 g, Białko ogółem 24,21 g, w tym cukry 8,66 g, Sód 1528,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,59 g,	711 Kcal; Tłuszcz 15,11 g, Węglowodany ogółem 112,14 g, Błonnik pokarmowy 17,94 g, Białko ogółem 24,21 g, w tym cukry 8,66 g, Sód 1528,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,59 g,	711 Kcal; Tłuszcz 15,11 g, Węglowodany ogółem 112,14 g, Błonnik pokarmowy 17,94 g, Białko ogółem 24,21 g, w tym cukry 8,66 g, Sód 1528,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,59 g,	711 Kcal; Tłuszcz 15,11 g, Węglowodany ogółem 112,14 g, Błonnik pokarmowy 17,94 g, Białko ogółem 24,21 g, w tym cukry 8,66 g, Sód 1528,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,59 g,

dieta wysokobiałkowa - KOD 9, okres: 2026-01-11 - 2026-01-20

KAMSOFIT S.A. - System KS-ASW. ASW31 - Dietetyka [2025.3.4.0]
Raport standardowy: ASW3100107 Standard

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa - KOD 9, okres: 2026-01-11 - 2026-01-20

11.01 niedziela	12.01 poniedziałek	13.01 wtorek	14.01 środa	15.01 czwartek	16.01 piątek	17.01 sobota
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Ser gouda wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/ Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Kolacja chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ ser pleśniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/ pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/	wieczorny posiłek Pomarańcza /Alergeny: 7/	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek Kiwi	wieczorny posiłek sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek Pomarańcza /Alergeny: 7/	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
2452 Kcal; Tłuszcz 82,85 g, Węglowodany ogółem 328,37 g, Sód 2498,52 mg, Błonnik pokarmowy 29,57 g, Białko ogółem 94,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,15 g, w tym cukry 99,94 g,	2884 Kcal; Tłuszcz 98,99 g, w tym cukry 82,74 g, Białko ogółem 106,36 g, Błonnik pokarmowy 34,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,18 g, Węglowodany ogółem 293,56 g, Sód 3475,7 mg,	2536 Kcal; Tłuszcz 94,49 g, Węglowodany ogółem 313,54 g, Sód 3763,34 mg, Błonnik pokarmowy 34,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,03 g, Białko ogółem 106,21 g, w tym cukry 71,14 g,	2542 Kcal; Tłuszcz 103,56 g, Węglowodany ogółem 280,86 g, Sód 3058,84 mg, Błonnik pokarmowy 26,19 g, Białko ogółem 97,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,44 g, w tym cukry 100,2 g,	2246 Kcal; Tłuszcz 97,67 g, Węglowodany ogółem 234,96 g, Sód 3651,25 mg, Błonnik pokarmowy 27,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,67 g, Białko ogółem 94,17 g, w tym cukry 53 g,	2593 Kcal; Tłuszcz 126,01 g, Węglowodany ogółem 248,1 g, Sód 2067,37 mg, Błonnik pokarmowy 37,16 g, Białko ogółem 92,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,76 g, w tym cukry 64,6 g,	2199 Kcal; Tłuszcz 77,88 g, Węglowodany ogółem 283,26 g, Sód 3933,82 mg, Błonnik pokarmowy 29,56 g, Białko ogółem 86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,49 g, w tym cukry 110,47 g,

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa - KOD 9, okres: 2026-01-11 - 2026-01-20

18.01 niedziela	19.01 poniedziałek	20.01 wtorek
Śniadanie Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Kakao /Alergeny: 7/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Kielki	Śniadanie Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ pasta z serka rzodkiewki i szczypiorku /Alergeny: 7/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Drugie śniadanie kisiel z jabłkiem	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Obiad Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/ Ziemniaki puree z chrzanem kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3/ kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/ Maliny /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Kompot wiśniowy brzoskwienie Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/ Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/ surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/
Podwieczorek napój mleczny proteinowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Podwieczorek budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Podwieczorek kisiel z jabłkiem

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa - KOD 9, okres: 2026-01-11 - 2026-01-20

18.01 niedziela	19.01 poniedziałek	20.01 wtorek
Kolacja chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Frankfurterki keczup /Alergeny: 9/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Kolacja Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Filet maślany 45g sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ Kiełki	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Szynka gotowana Sałata /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek Banan	wieczorny posiłek sok pomarańczowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek Pomarańcza /Alergeny: 7/
2548 Kcal; Sód 3091,02 mg, Węglowodany ogółem 246,81 g, w tym cukry 79,65 g, Tłuszcz 116,24 g, Błonnik pokarmowy 28,49 g, Białko ogółem 123,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,53 g,	3023 Kcal; Sód 2901,33 mg, Węglowodany ogółem 398,78 g, w tym cukry 74,7 g, Tłuszcz 110,4 g, Błonnik pokarmowy 27,15 g, Białko ogółem 86,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,65 g,	2752 Kcal; Sód 2332,1 mg, Węglowodany ogółem 345,5 g, w tym cukry 76,08 g, Tłuszcz 103,24 g, Błonnik pokarmowy 36,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,69 g, Białko ogółem 110,66 g,

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-01-11 - 2026-01-20

11.01 niedziela	12.01 poniedziałek	13.01 wtorek	14.01 środa	15.01 czwartek	16.01 piątek	17.01 sobota
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło Herbata z cytryną Musztarda /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/ Polędwica sopocka sałata rukola Pomidor /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną	Śniadanie Herbata z cytryną bułka wrocławska Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ jajecznicza /Alergeny: 3,7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ masło extra /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ dżem owocowy Kielki	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/
Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/ Ziemniaki puree z chrzanem Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1/ Buraki z cebulą /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/ makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa jarzynowa zabielana /Alergeny: 7/ ziemniaki gotowane Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/ kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem zabielana /Alergeny: 7,9/ Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/ ziemniaki gotowane sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/	Obiad Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/ ziemniaki gotowane Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/ Kompot śliwkowy	Obiad Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/ Czarny makaron w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/	Obiad kapuśniak /Alergeny: 7,9/ pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/ surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/ brzoskwienie Kompot z czarnej porzeczki
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-01-11 - 2026-01-20

11.01 niedziela	12.01 poniedziałek	13.01 wtorek	14.01 środa	15.01 czwartek	16.01 piątek	17.01 sobota
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Ser gouda wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/ Herbata z cytryną Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/ pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/
1840 Kcal; Tłuszcz 73,36 g, Węglowodany ogółem 224,5 g, Sód 2347,62 mg, Błonnik pokarmowy 25,47 g, Białko ogółem 66,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,38 g, w tym cukry 50,02 g,	2096 Kcal; Tłuszcz 89,18 g, w tym cukry 30,07 g, Białko ogółem 63,72 g, Błonnik pokarmowy 31,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,39 g, Węglowodany ogółem 246,62 g, Sód 3287,04 mg,	1853 Kcal; Tłuszcz 73,56 g, Węglowodany ogółem 228,89 g, Sód 2465,12 mg, Błonnik pokarmowy 27,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,82 g, Białko ogółem 69,5 g, w tym cukry 29,84 g,	1692 Kcal; Tłuszcz 75,13 g, Węglowodany ogółem 183,95 g, Sód 2996,68 mg, Błonnik pokarmowy 19,21 g, Białko ogółem 67,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,78 g, w tym cukry 32,19 g,	2091 Kcal; Sód 3582,52 mg, Węglowodany ogółem 221,87 g, w tym cukry 33,27 g, Tłuszcz 94,15 g, Błonnik pokarmowy 23,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,88 g, Białko ogółem 87,3 g,	2093 Kcal; Tłuszcz 100,11 g, Węglowodany ogółem 211,74 g, Sód 1965,97 mg, Błonnik pokarmowy 30,1 g, Białko ogółem 65,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,76 g, w tym cukry 43,38 g,	2023 Kcal; Tłuszcz 78,05 g, Węglowodany ogółem 256,51 g, Sód 4089,34 mg, Błonnik pokarmowy 28,3 g, Białko ogółem 70,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,55 g, w tym cukry 71,66 g,

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-01-11 - 2026-01-20

18.01 niedziela	19.01 poniedziałek	20.01 wtorek
Śniadanie Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Kakao /Alergeny: 7/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Kielki	Śniadanie Herbata z cytryną bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ pasta z serka rzodkiewki i szczypiorku /Alergeny: 7/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Obiad Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/ Ziemniaki puree z chrzanem kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3/ kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/ Maliny /Alergeny: 1,3,6,9,10/ brzoskwienie Kompot wiśniowy	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/ Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/ surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-01-11 - 2026-01-20

18.01 niedziela	19.01 poniedziałek	20.01 wtorek
chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Frankfurterki keczup /Alergeny: 9/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną filet maślany z indyka sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ Kielki	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Szynka gotowana Sałata /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/
2219 Kcal; Sód 3089,05 mg, Węglowodany ogółem 214,32 g, w tym cukry 47,26 g, Tłuszcz 112,32 g, Błonnik pokarmowy 26,19 g, Białko ogółem 97,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,53 g,	2630 Kcal; Sód 2928,81 mg, Węglowodany ogółem 356,22 g, w tym cukry 55,72 g, Tłuszcz 99,19 g, Błonnik pokarmowy 30,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,22 g, Białko ogółem 59,47 g,	1997 Kcal; Sód 2204,1 mg, Węglowodany ogółem 252,66 g, w tym cukry 30,49 g, Tłuszcz 71,99 g, Błonnik pokarmowy 32,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,18 g, Białko ogółem 86,57 g,