

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-10-01 - 2026-10-10

01.10 czwartek	02.10 piątek	03.10 sobota	04.10 niedziela	05.10 poniedziałek	06.10 wtorek	07.10 środa
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ pieś z kurczaka w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser plesniowy blue /Alergeny: 7/ Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor dżem owocowy	Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Parówka na ciepło /Alergeny: 10/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor rukola serek homogenizowany /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Parówka na ciepło /Alergeny: 10/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor rukola serek homogenizowany /Alergeny: 7/	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ jajecznica ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/ awokado Pomidor jabłko (1 sztuka,120 g)	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Filet z indyka wędzony /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ ziemniaki pure z koperkiem /Alergeny: 7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 1,9,7/ Udko z kurczaka pieczone /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	Obiad Zupa jarzynowa zabieleną /Alergeny: 7,9,1,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Ryba panierowana, smażona /Alergeny: 4,7,3,1,8,9,10,11/ Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 10/ Kompot z czarnej porzeczki Kakaowa owsianka z nasionami chia /Alergeny: 1,7,8,10,11,5,6,12/	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6,5,8,11/ racuchy z jabłkami i powidłami /Alergeny: 1,7,3,12/ borówka brzoskwienie Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/	Obiad Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem Bitki duszone ze schabu w sosie własnym /Alergeny: 7,1/ Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	Obiad krem z dyni z praż. pestkami dyni i słonecznika /Alergeny: 9,7,1,10,3,6,8,11/ Ryż po chińsku /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7,3/ surówka Colesław /Alergeny: 8,10,11,3,7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Deser malinowo - jagodowy /Alergeny: 7/	Obiad Zupa kalafiorowa zabieleną /Alergeny: 7,9,1,10/ ziemniaki z koperkiem Kotlet schabowy, panierowany, smażony /Alergeny: 7,3,1/ Buraki z cebulą /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad krupnik mazurski z kaszy pęczak /Alergeny: 7,9,10,1/ ziemniaki z koperkiem Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,1,10,3/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,1,9,3,10/ kompot owocowy placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-10-01 - 2026-10-10

01.10 czwartek	02.10 piątek	03.10 sobota	04.10 niedziela	05.10 poniedziałek	06.10 wtorek	07.10 środa
chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3,10,1/ papryka świeża /Alergeny: 7/ rukola	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,6,9,10,3,1/ ser puszysty /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka gyros /Alergeny: 1,3,7,8,9,10,11/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ogórek zielony /Alergeny: 7/ 	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Ser wiejski /Alergeny: 7/ sałata rozponka papryka świeża /Alergeny: 7/ 	chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/ polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ Paprykarz /Alergeny: 1,4,6,9,10,11/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ 	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7,9,6,12/ Pomidor ser puszysty /Alergeny: 7/ sałata rukola
wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek gruszka	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/
2265 Kcal; Tłuszcz 88,02 g, Węglowodany ogółem 260,53 g, Sód 3066,7 mg, Błonnik pokarmowy 30,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,4 g, Białko ogółem 77,04 g, w tym cukry 42,07 g, sól 1,59 g,	2281 Kcal; Błonnik pokarmowy 32,56 g, Tłuszcz 106,22 g, Węglowodany ogółem 278,68 g, Sód 2863,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,69 g, sól 0,89 g, w tym cukry 18,37 g, Białko ogółem 72,92 g,	2987 Kcal; Sód 2390,91 mg, Węglowodany ogółem 388,96 g, Tłuszcz 117,63 g, Błonnik pokarmowy 33,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,69 g, sól 0,86 g, w tym cukry 65,65 g, Białko ogółem 70 g,	1995 Kcal; Tłuszcz 83,12 g, Węglowodany ogółem 246,56 g, Sód 3080,38 mg, Błonnik pokarmowy 21,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,3 g, sól 2,66 g, w tym cukry 9,5 g, Białko ogółem 73,38 g,	3036 Kcal; Tłuszcz 132,8 g, w tym cukry 56,77 g, Białko ogółem 102,24 g, Błonnik pokarmowy 37,46 g, sól 2,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 40,35 g, Węglowodany ogółem 391,38 g, Sód 3600,6 mg,	1970 Kcal; Tłuszcz 95,55 g, Węglowodany ogółem 231,26 g, Sód 2117,83 mg, Białko ogółem 78,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,79 g, w tym cukry 17,3 g, Błonnik pokarmowy 24,25 g, sól 1,17 g,	2462 Kcal; Tłuszcz 92,95 g, Węglowodany ogółem 329,08 g, Sód 3884,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,38 g, Białko ogółem 71,29 g, w tym cukry 19,4 g, Błonnik pokarmowy 29,61 g, sól 0,81 g,

Jadłospis**Dieta podstawowa** , okres: 2026-10-01 - 2026-10-10

08.10 czwartek	09.10 piątek	10.10 sobota
Śniadanie płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/ bułka wrocławska /Alergeny: 1,3,6,7,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Biana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser plesniowy blue /Alergeny: 7/ sałata roszponka awokado Pomidor	Śniadanie Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7,1,6,8,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ jajecznica ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/ Sałata Pomidor Kiwi	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Paszтет wędzony /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Kakao /Alergeny: 7/ Powidła /Alergeny: 7,12/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Sałata rzymska Herbata z cytryną Pomidor
Obiad Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Gnoci z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,8,9,10,11,12,7/ Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 12,3,10,7/ Kompot śliwkowy Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6/ Makaron w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 7,4,1,3/ Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorkami koktajl /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Kompot śliwkowy jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,9,1,10,3,5,8,11/ ziemniaki z koperkiem Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7,3/ sałatka szwedzka /Alergeny: 9,10/ Kompot z czarnej porzeczki sok kubus /Alergeny: 12/
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-10-01 - 2026-10-10

08.10 czwartek	09.10 piątek	10.10 sobota
chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,9,10,3/ ser rolada ustrzycka /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser wiejski /Alergeny: 7/ kiełbasa szynkówka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Śliwki	sok kubus /Alergeny: 12/	gruszka
2546 Kcal; Tłuszcz 96,26 g, Węglowodany ogółem 319,11 g, Sód 2249,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,2 g, Białko ogółem 87,76 g, w tym cukry 29,14 g, Błonnik pokarmowy 24,41 g, sól 2,64 g,	2339 Kcal; Tłuszcz 90,8 g, Węglowodany ogółem 294,71 g, Sód 1771,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,05 g, Białko ogółem 106,68 g, w tym cukry 71,73 g, Błonnik pokarmowy 26,95 g, sól 0,54 g,	2024 Kcal; Tłuszcz 59,52 g, Węglowodany ogółem 295,21 g, Sód 2727,72 mg, Błonnik pokarmowy 32,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,94 g, sól 0,97 g, w tym cukry 49,65 g, Białko ogółem 53,18 g,

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-18lat , okres: 2026-10-01 - 2026-10-09

01.10 czwartek	02.10 piątek	03.10 sobota	04.10 niedziela	05.10 poniedziałek	06.10 wtorek	07.10 środa
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Herbata z cytryną masło śmietankowe /Alergeny: 7/ pierś z kurczaka w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser plesniowy blue /Alergeny: 7/ Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor dżem owocowy	Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Kakao /Alergeny: 7/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ rukola Pomidor	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Parówka na ciepło /Alergeny: 10/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor rukola	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ jajecznica ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/ awokado Pomidor	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Filet z indyka wędzony /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Drugie śniadanie jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Drugie śniadanie kisiel z jabłkiem /Alergeny: 1/	Drugie śniadanie serek homogenizowany /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie kisiel z jabłkiem /Alergeny: 1/	Drugie śniadanie jabłko (1 sztuka,120 g)	Drugie śniadanie Banan
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ ziemniaki pure z koperkiem /Alergeny: 7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 1,9,7/ Udko z kurczaka pieczone /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy	Obiad Zupa jarzynowa zabelana /Alergeny: 7,9,1,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Ryba panierowana, smażona /Alergeny: 4,7,3,1,8,9,10,11/ Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 10/ Kompot z czarnej porzeczki Kakaowa owsianka z nasionami chia /Alergeny: 1,7,8,10,11,5,6,12/	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6,5,8,11/ racuchy z jabłkami i powidłami /Alergeny: 1,7,3,12/ borówka brzoskwinie Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem Bitki duszone ze schabu w sosie własnym /Alergeny: 7,1/ Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	Obiad krem z dyni z praż. pestkami dyni i słonecznika /Alergeny: 9,7,1,10,3,6,8,11/ Ryż po chińsku /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7,3/ surówka Colesław /Alergeny: 8,10,11,3,7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad Zupa kalafiorowa zabelana /Alergeny: 7,9,1,10/ ziemniaki z koperkiem Kotlet schabowy, panierowany, smażony /Alergeny: 7,3,1/ Buraki z cebulą /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad krupnik mazurski z kaszy pęczak /Alergeny: 7,9,10,1/ ziemniaki z koperkiem Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,1,10,3/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,1,9,3,10/ kompot owocowy

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-18lat , okres: 2026-10-01 - 2026-10-09

01.10 czwartek	02.10 piątek	03.10 sobota	04.10 niedziela	05.10 poniedziałek	06.10 wtorek	07.10 środa
Podwieczorek Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	Podwieczorek banan	Podwieczorek Banan	Podwieczorek Smoothie /Alergeny: 12/	Podwieczorek Deser malinowo - jagodowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek placek maślanowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/
Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną masło śmietankowe /Alergeny: 7/ połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3,10,1/ papryka świeża /Alergeny: 7/ rukola	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło śmietankowe /Alergeny: 7/ sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,6,9,10,3,1/ ser puszysty /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka gyros /Alergeny: 1,3,7,8,9,10,11/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Połudwica sopočka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Ser wiejski /Alergeny: 7/ sałata roszponka papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/ połudwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ Paprykarz /Alergeny: 1,4,6,9,10,11/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7,9,6,12/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor sałata rukola
wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka, 120 g)	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek gruszka	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/
2357 Kcal; Tłuszcz 90,27 g, Węglowodany ogółem 272,83 g, Sód 3137,2 mg, Błonnik pokarmowy 30,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,4 g, Białko ogółem 82,44 g, w tym cukry 63,07 g, sól 1,59 g,	2426 Kcal; Błonnik pokarmowy 34,6 g, Tłuszcz 103,58 g, Węglowodany ogółem 316,34 g, Sód 2931,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,58 g, sól 0,89 g, w tym cukry 39,68 g, Białko ogółem 77,88 g,	2820 Kcal; Sód 2354,96 mg, Węglowodany ogółem 377,94 g, Tłuszcz 106,05 g, Błonnik pokarmowy 33,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,16 g, sól 0,81 g, w tym cukry 75,56 g, Białko ogółem 67,06 g,	2127 Kcal; Tłuszcz 83,12 g, Węglowodany ogółem 279,06 g, Sód 3080,38 mg, Błonnik pokarmowy 24,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,3 g, sól 2,66 g, w tym cukry 22 g, Białko ogółem 74,63 g,	2856 Kcal; Tłuszcz 126,18 g, w tym cukry 47,95 g, Białko ogółem 102,62 g, Błonnik pokarmowy 38,06 g, sól 2,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,3 g, Węglowodany ogółem 359,82 g, Sód 3329,66 mg,	2006 Kcal; Tłuszcz 91,8 g, Węglowodany ogółem 243,42 g, Sód 2187,43 mg, Białko ogółem 83,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,89 g, w tym cukry 38,16 g, Błonnik pokarmowy 24,7 g, sól 1,17 g,	2503 Kcal; Tłuszcz 87,25 g, Węglowodany ogółem 352,44 g, Sód 3884,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,48 g, Białko ogółem 71,15 g, w tym cukry 31,26 g, Błonnik pokarmowy 31,31 g, sól 0,81 g,

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-18lat , okres: 2026-10-01 - 2026-10-09

08.10 czwartek	09.10 piątek
Śniadanie płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/ bułka wrocławska /Alergeny: 1,3,6,7,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Biana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ sałata roszponka awokado Pomidor	Śniadanie Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7,1,6,8,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło śmietankowe /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ jajecznica ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/ Sałata Pomidor
Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Kiwi
Obiad Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Gnoci z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,8,9,10,11,12,7/ Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 12,3,10,7/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6/ Makaron w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 7,4,1,3/ Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorkami koktajl /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Kompot śliwkowy

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-18lat , okres: 2026-10-01 - 2026-10-09

08.10 czwartek	09.10 piątek
Podwieczorek Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Podwieczorek jogurt owocowy /Alergeny: 7/
Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,9,10,3/ ser rolada ustrzycka /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek Śliwki	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 12/
2539 Kcal; Tłuszcz 84,14 g, Węglowodany ogółem 326,62 g, Sód 2476,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,25 g, Białko ogółem 105,97 g, w tym cukry 34,39 g, Błonnik pokarmowy 24,41 g, sól 2,16 g,	2283 Kcal; Tłuszcz 84,8 g, Węglowodany ogółem 294,57 g, Sód 1770,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,15 g, Białko ogółem 106,54 g, w tym cukry 71,59 g, Błonnik pokarmowy 26,95 g, sól 0,54 g,

Jadłospis**dieta lekkostrawna** , okres: 2026-10-01 - 2026-10-10

01.10 czwartek	02.10 piątek	03.10 sobota	04.10 niedziela	05.10 poniedziałek	06.10 wtorek	07.10 środa
Śniadanie bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ pierś z kurczaka w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Herbata z cytryną Sałata	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser kanapkowy /Alergeny: 7/ dżem owocowy pasta z jajka /Alergeny: 3,7,10/ Pomidor sałata rukola	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kakao /Alergeny: 7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Herbata z cytryną Pomidor sałata rukola	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,9,3,1,10/ Pomidor sałata rukola serek homogenizowany /Alergeny: 7/	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser puszysty /Alergeny: 7/ awokado	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/ Herbata z cytryną Sałata Pomidor jabłko pieczone	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Herbata z cytryną Filet z indyka wędzony /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7,10/ sałata roszponka Pomidor jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ziemniaki puree z koperkiem 250 Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ Sos potrawkowy (dieta) /Alergeny: 1,7,12,9,10,3/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	Obiad Zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ ziemniaki z koperkiem Ryba po grecku /Alergeny: 4,7,9,1,3,5,8,10,11/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Kakaowa owsianka z nasionami chia /Alergeny: 1,7,8,10,11,5,6,12/	Obiad Zupa ziemniaczana /Alergeny: 9,7,1,10/ makaron gotowany /Alergeny: 1,3,7/ pulpet z ryżem /Alergeny: 3,1,6,8,9,10,11,7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,12,7/ Buraki konserwowe Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/	Obiad Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ schab gotowany /Alergeny: 7/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad krem z dyni z praż. pestkami dyni i słonecznika /Alergeny: 9,7,1,10,3,6,8,11/ ziemniaki z koperkiem gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7/ fasolka szparagowa z wody /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Deser malinowo - jagodowy /Alergeny: 7/	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 9,1,7,10/ ziemniaki z koperkiem schab gotowany /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,12,7/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot śliwkowy	Obiad Krupnik z kaszy jęczmiennej /Alergeny: 1,7,9,10/ ziemniaki z koperkiem filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,7,9,10/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ kompot owocowy placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-10-01 - 2026-10-10

01.10 czwartek	02.10 piątek	03.10 sobota	04.10 niedziela	05.10 poniedziałek	06.10 wtorek	07.10 środa
chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną polędwica miódowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3/ Pomidor rukola	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7,3,12/ Sałata Pomidor	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną sałata rozspanka Pomidor	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pomidor Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/ polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ sałata rukola	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ kiełbasa szynkówka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałata masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7,6,9,10,11,12/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
banan	jabłko pieczone	sok kubus /Alergeny: 12/	jabłko pieczone	banan	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/
2206 Kcal; Tłuszcz 67,66 g, Węglowodany ogółem 281,77 g, Sód 2884,5 mg, Błonnik pokarmowy 26,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,14 g, w tym cukry 46,04 g, Białko ogółem 88,74 g, sól 1,29 g,	1846 Kcal; Tłuszcz 54,62 g, Węglowodany ogółem 264,15 g, Błonnik pokarmowy 30,47 g, Białko ogółem 77,33 g, w tym cukry 22,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,68 g, sól 1,38 g, Sód 1476,4 mg,	2583 Kcal; Tłuszcz 93,47 g, Węglowodany ogółem 346,75 g, Błonnik pokarmowy 23,59 g, Białko ogółem 115,56 g, w tym cukry 53,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,77 g, sól 1,31 g, Sód 2178,22 mg,	1649 Kcal; Tłuszcz 58,59 g, Węglowodany ogółem 204,35 g, Błonnik pokarmowy 17,48 g, Białko ogółem 94,1 g, w tym cukry 5,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,82 g, sól 1,16 g, Sód 2768,69 mg,	2626 Kcal; Tłuszcz 108,57 g, w tym cukry 53,94 g, Białko ogółem 106,76 g, Błonnik pokarmowy 31,57 g, sól 1,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 39,87 g, Węglowodany ogółem 343,75 g, Sód 2697,44 mg,	1751 Kcal; Tłuszcz 59,38 g, Węglowodany ogółem 224 g, Błonnik pokarmowy 17,05 g, Białko ogółem 80,77 g, w tym cukry 14,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,07 g, sól 1,16 g, Sód 2250,42 mg,	1814 Kcal; Tłuszcz 60,7 g, Węglowodany ogółem 238,62 g, Błonnik pokarmowy 22,89 g, Białko ogółem 96,82 g, w tym cukry 10,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,63 g, sól 1,62 g, Sód 2395,99 mg,

Jadłospis**dieta lekkostrawna** , okres: 2026-10-01 - 2026-10-10

08.10 czwartek	09.10 piątek	10.10 sobota
Śniadanie płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ bułka wrocławska /Alergeny: 1,3,6,7,11/ piesz gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser koluś /Alergeny: 7/ Pomidor Herbata z cytryną kissiel z jabłkiem /Alergeny: 1/	Śniadanie Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7,1,6,8,9,10,11/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ jajecznicza na parze /Alergeny: 3/ Sałata Herbata z cytryną Pomidor	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Kakao /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata rzymska
Obiad Rosolnik /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ Gnoci z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,3,8,9,10,11,12/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy jabłko pieczone	Obiad Zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ Makaron w sosie łososiowym /Alergeny: 4,1,7,3/ Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorkami koktajl /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Kompot śliwkowy jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Zupa brokułowa z ziemniakami i zieleniną /Alergeny: 9,7,1,10/ ziemniaki z koperkiem marchew gotowana /Alergeny: 7/ pulpet z ryżem /Alergeny: 3,1,6,8,9,10,11,7/ sos pomidorowy /Alergeny: 7,1,9/ Kompot z czarnej porzeczki sok kubus /Alergeny: 12/
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta lekkostrawna** , okres: 2026-10-01 - 2026-10-10

08.10 czwartek	09.10 piątek	10.10 sobota
chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7,6,9,10,11,12/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Sałata masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser wiejski /Alergeny: 7/ Szynkówka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
baton crunchy owocowy /Alergeny: 1,5,7,8,11/	sok kubus /Alergeny: 12/	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1,5,7,8,11/
2092 Kcal; Tłuszcz 50,1 g, Węglowodany ogółem 305,8 g, Sód 1177,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,07 g, Białko ogółem 77,43 g, w tym cukry 33,88 g, Błonnik pokarmowy 15,49 g, sól 2,48 g,	1922 Kcal; Tłuszcz 64,53 g, Węglowodany ogółem 249,84 g, Sód 977,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,45 g, Białko ogółem 95,41 g, w tym cukry 64,87 g, Błonnik pokarmowy 16,24 g, sól 1,16 g,	1867 Kcal; Tłuszcz 60,71 g, Węglowodany ogółem 244,44 g, Błonnik pokarmowy 21,25 g, Białko ogółem 70,98 g, w tym cukry 62,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,93 g, sól 1,49 g, Sód 2102,58 mg,

Jadłospis**dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** , okres: 2026-10-01 - 2026-10-10

01.10 czwartek	02.10 piątek	03.10 sobota	04.10 niedziela	05.10 poniedziałek	06.10 wtorek	07.10 środa
Śniadanie bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ pierś z kurczaka w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor Sałata	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml pasta z jajka /Alergeny: 3,7,10/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Pomidor sałata rukola	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ kakao bez cukru /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor sałata rukola	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,9,3,1,10/ Pomidor sałata rukola	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml kurczak w galarecie /Alergeny: 7,9,3,1,10/ ser puszysty /Alergeny: 7/ awokado Pomidor	Śniadanie Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ połędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Sałata Pomidor jabłko (1 sztuka,120 g)	Śniadanie masło ekstra /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ sałata roszponka Filet z indyka wędzony /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml pasta z jajka /Alergeny: 3,7,10/ Pomidor jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/
Drugie śniadanie jogurt naturalny /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt naturalny /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt naturalny /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jabłko (1 sztuka,120 g)	Drugie śniadanie Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Drugie śniadanie jabłko (1 sztuka,120 g)
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ ryż brązowy /Alergeny: 1,6,7,8,11/ Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ Sos potrawkowy (dieta) /Alergeny: 1,7,12,9,10,3/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ kompot truskawkowy bez cukru	Obiad Zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ Makaron razowy /Alergeny: 1,3/ Ryba po grecku /Alergeny: 4,7,9,1,3,5,8,10,11/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ kompot z czarnej porzeczki bez cukru	Obiad Zupa ziemniaczana /Alergeny: 9,7,1,10/ Makaron razowy /Alergeny: 1,3/ pulpet z ryżem /Alergeny: 3,1,6,8,9,10,11,7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,12,7/ Buraki konserwowe kompot wiśniowy bez cukru /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Brownie z fasoli /Alergeny: 6,9,3/	Obiad Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ schab gotowany /Alergeny: 7/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ kompot wiśniowy bez cukru /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad krem z dyni z praż. pestkami dyni i słonecznika /Alergeny: 9,7,1,10,3,6,8,11/ ziemniaki z koperkiem gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7/ fasolka szparagowa z wody /Alergeny: 1,6,7,9,10/ kompot wiśniowy bez cukru /Alergeny: 1,6,7,9,10/ jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 9,1,7,10/ ziemniaki z koperkiem schab gotowany /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,12,7/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot śliwkowy	Obiad Krupnik z kaszy jęczmiennej /Alergeny: 1,7,9,10/ ziemniaki z koperkiem filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,7,9,10/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ Kompot owocowy bez cukru Brownie z fasoli /Alergeny: 6,9,3/
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-10-01 - 2026-10-10

01.10 czwartek	02.10 piątek	03.10 sobota	04.10 niedziela	05.10 poniedziałek	06.10 wtorek	07.10 środa
Deser jogurtowy z chia i musem truskawkowym /Alergeny: 7/	Kakaowa owsianka z nasionami chia /Alergeny: 1,7,8,10,11,5,6,12/	jabłko (1 sztuka,120 g)	sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	kefir /Alergeny: 7/	jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Maślanka /Alergeny: 7/
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3/ Pomidor rukola	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser puszysty /Alergeny: 7/ Sałatka ryżowa z ananasek /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7,3,12/ Sałata Pomidor	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopočka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml sałata roszonek Pomidor	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło smietankowe /Alergeny: 7/ Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/ polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor sałata rukola	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pomidor ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml kiełbasa szynkowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałata	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7,6,9,10,11,12/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor
wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)	wieczorny posiłek Smoothie /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/
1870 Kcal; Tłuszcz 75,14 g, Węglowodany ogółem 227,3 g, Sód 3381,83 mg, Błonnik pokarmowy 29,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,15 g, w tym cukry 29,6 g, Białko ogółem 83,09 g, sól 1,28 g,	2025 Kcal; Błonnik pokarmowy 32,87 g, Tłuszcz 58,57 g, Węglowodany ogółem 299,08 g, Sód 2066,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,63 g, sól 1,72 g, w tym cukry 30,4 g, Białko ogółem 70,95 g,	2644 Kcal; Błonnik pokarmowy 33,75 g, Tłuszcz 94,46 g, Węglowodany ogółem 370,6 g, Sód 2758,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,77 g, sól 1,6 g, w tym cukry 62,51 g, Białko ogółem 115,82 g,	1514 Kcal; Błonnik pokarmowy 23,77 g, Tłuszcz 47,53 g, Węglowodany ogółem 194,86 g, Sód 3964,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,75 g, sól 1,5 g, w tym cukry 14,29 g, Białko ogółem 80,51 g,	2600 Kcal; Błonnik pokarmowy 35,85 g, Tłuszcz 96,16 g, Węglowodany ogółem 358,65 g, Sód 3595,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,67 g, sól 2,15 g, w tym cukry 55,89 g, Białko ogółem 115,79 g,	2023 Kcal; Tłuszcz 64,36 g, Węglowodany ogółem 259,76 g, Sód 3479,54 mg, Białko ogółem 100,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,26 g, w tym cukry 29,42 g, Błonnik pokarmowy 22,2 g, sól 1,5 g,	1879 Kcal; Tłuszcz 62,01 g, Węglowodany ogółem 250,33 g, Sód 3051,64 mg, Białko ogółem 107,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,43 g, Błonnik pokarmowy 34,98 g, sól 1,91 g, w tym cukry 21,5 g,

Jadłospis**dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** , okres: 2026-10-01 - 2026-10-10

08.10 czwartek	09.10 piątek	10.10 sobota
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor kisiel z jabłkiem /Alergeny: 1/	Śniadanie Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7,1,6,8,9,10,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ jajecznica na parze /Alergeny: 3/ Sałata Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ kakao bez cukru /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor Sałata rzymska
Drugie śniadanie sok Vega /Alergeny: 9,12/	Drugie śniadanie kefir /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Obiad Rosolnik /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ makaron gotowany /Alergeny: 1,3,7/ Gnoci z kurczakiem i suszonymi pomidorom /Alergeny: 7,1,3,8,9,10,11,12/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ kompot śliwkowy bez cukru jabłko (1 sztuka,120 g)	Obiad Zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ Makaron w sosie łososiowym /Alergeny: 4,1,7,3/ Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorkami koktajl /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ kompot śliwkowy bez cukru	Obiad Zupa brokułowa z ziemniakami i zieleniną /Alergeny: 9,7,1,10/ ziemniaki z koperkiem marchew gotowana /Alergeny: 7/ sos pomidorowy /Alergeny: 7,1,9/ pulpet z ryżem /Alergeny: 3,1,6,8,9,10,11,7/ kompot z czarnej porzeczki bez cukru sok kubus /Alergeny: 12/
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-10-01 - 2026-10-10

08.10 czwartek	09.10 piątek	10.10 sobota
kefir /Alergeny: 7/	jabłko (1 sztuka,120 g)	Kakaowa owsianka z nasionami chia /Alergeny: 1,7,8,10,11,5,6,12/
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7,6,9,10,11,12/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor Sałata	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser puszysty /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7,6,9,10,11,12/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata
wieczorny posiłek grejfruty	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek sok Vega /Alergeny: 9,12/
2391 Kcal; Błonnik pokarmowy 34,29 g, Tłuszcz 51,29 g, Węglowodany ogółem 358,17 g, Sód 1879,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,59 g, sól 2,7 g, w tym cukry 29,5 g, Białko ogółem 84,66 g,	1932 Kcal; Tłuszcz 66,99 g, Węglowodany ogółem 253,16 g, Sód 1576,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,19 g, Białko ogółem 88,11 g, w tym cukry 44,8 g, Błonnik pokarmowy 20,46 g, sól 1,5 g,	2117 Kcal; Błonnik pokarmowy 32,87 g, Tłuszcz 68,96 g, Węglowodany ogółem 264,23 g, Sód 2376,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,27 g, sól 2,1 g, w tym cukry 76,67 g, Białko ogółem 83,76 g,

Jadłospis

dzienna szkoła, okres: 2026-10-01 - 2026-10-09

01.10 czwartek	02.10 piątek	05.10 poniedziałek	06.10 wtorek	07.10 środa	08.10 czwartek	09.10 piątek
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Herbata z cytryną masło śmietankowe /Alergeny: 7/ pierś z kurczaka w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser plesniowy blue /Alergeny: 7/ Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Herbata z cytryną Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Szyunka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ jajecznica ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/ awokado Pomidor	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Filet z indyka wędzony /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie bułka wrocławska /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ sałata roszponka awokado Pomidor	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną masło śmietankowe /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ jajecznica ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/ Sałata Pomidor
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ ziemniaki pure z koperkiem /Alergeny: 7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 1,9,7/ Udko z kurczaka pieczone /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	Obiad Zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,6,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Ryba panierowana, smażona /Alergeny: 4,7,3,1,8,9,10,11/ Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 10/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad krem z dyni z praż. pestkami dyni i słonecznika /Alergeny: 9,7,1,10,3,6,8,11/ Ryż po chińsku /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7,3/ surówka Colesław /Alergeny: 8,10,11,3,7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad Zupa kalafiorowa zabieleną /Alergeny: 9,1,7,10/ ziemniaki z koperkiem Kotlet schabowy, panierowany, smażony /Alergeny: 7,3,1/ Buraki z cebulą /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Krupnik mazurski z kaszy pęczak /Alergeny: 9,10,1,7/ ziemniaki z koperkiem Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,1,10,3/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,1,9,3,10/ kompot owocowy	Obiad Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Gnoci z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,8,9,10,11,12,7/ Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 12,3,10,7/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa grochowa (szkoła) /Alergeny: 7,9,1,10/ Makaron w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 7,4,1,3/ Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorkami koktajl /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Kompot śliwkowy
1521 Kcal; Tłuszcz 54,45 g, Węglowodany ogółem 160,16 g, Sód 2190,78 mg, Błonnik pokarmowy 19,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,8 g, Białko ogółem 60,02 g, w tym cukry 24,73 g, sól 1,21 g,	1181 Kcal; Błonnik pokarmowy 18,24 g, Tłuszcz 58,39 g, Węglowodany ogółem 138,07 g, Sód 1298,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,92 g, sól 0,5 g, w tym cukry 3,45 g, Białko ogółem 50,05 g,	1467 Kcal; Tłuszcz 66,36 g, w tym cukry 13,9 g, Białko ogółem 53,76 g, Błonnik pokarmowy 21,26 g, sól 0,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,11 g, Węglowodany ogółem 169,54 g, Sód 1375,53 mg,	1229 Kcal; Błonnik pokarmowy 15,8 g, Tłuszcz 69,39 g, Węglowodany ogółem 124,89 g, Sód 1355,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,61 g, sól 0,4 g, w tym cukry 2,94 g, Białko ogółem 58,83 g,	1145 Kcal; Tłuszcz 44,28 g, Węglowodany ogółem 150,67 g, Sód 2291,58 mg, Błonnik pokarmowy 15,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,76 g, sól 0,38 g, w tym cukry 3,08 g, Białko ogółem 41,05 g,	1282 Kcal; Tłuszcz 40,42 g, Węglowodany ogółem 169,69 g, Sód 1023,67 mg, Błonnik pokarmowy 12,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,27 g, Białko ogółem 49,15 g, w tym cukry 6,15 g, sól 0,6 g,	1234 Kcal; Tłuszcz 53,6 g, Węglowodany ogółem 149,6 g, Sód 893,32 mg, Błonnik pokarmowy 13,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,2 g, sól 0,54 g, w tym cukry 2,67 g, Białko ogółem 61,23 g,

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-10-01 - 2026-10-10

KAMSOFT S.A. - System KS-ASW. ASW31 - Dietetyka [2026.2.1.0]
Raport standardowy: ASW3100107 Standard

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-10-01 - 2026-10-10

01.10 czwartek	02.10 piątek	03.10 sobota	04.10 niedziela	05.10 poniedziałek	06.10 wtorek	07.10 środa
Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ryż gotowany /Alergeny: 1,6,8,9,10,11/ Marchewka z grozkiem /Alergeny: 1,9,7/ Udko z kurczaka pieczone /Alergeny: 7/ sos potrawkowy /Alergeny: 1,7,9,10,3/ Kompot truskawkowy Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,9,1,3,5,8,10,11/ Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 10/ Kompot z czarnej porzeczki Kakaowa owsianka z nasionami chia /Alergeny: 1,7,8,10,11,5,6,12/	Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6,5,8,11/ racuchy z jabłkami i powidłami /Alergeny: 1,7,3,12/ Brzoskwinia w syropie 60,0015 g borówka Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ jogurt naturalny /Alergeny: 7/	Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem Bitki duszone ze schabu w sosie własnym /Alergeny: 7,1/ Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	krem z dyni z praż. pestkami dyni i słonecznika /Alergeny: 9,7,1,10,3,6,8,11/ Ryż po chińsku /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7,3/ surówka Colesław /Alergeny: 8,10,11,3,7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Deser malinowo - jagodowy /Alergeny: 7/ Smoothie /Alergeny: 12/	zupa kalafiorowa /Alergeny: 9,1,7,10/ ziemniaki z koperkiem Kotlet schabowy, panierowany, smażony /Alergeny: 7,3,1/ Buraki z cebulą /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt skyr naturalny /Alergeny: 7/	krupnik mazurski z kaszy pęczak /Alergeny: 7,9,10,1/ ziemniaki z koperkiem Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,1,10,3/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,1,9,3,10/ kompot owocowy placek maślanekowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/
Podwieczorek jabłko (1 sztuka,120 g)	Podwieczorek Maślanek /Alergeny: 7/	Podwieczorek Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Podwieczorek jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek banan	Podwieczorek jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/
Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3,10,1/ papryka świeża /Alergeny: 7/ rukola	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,6,9,10,3,1/ ser puszysty /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka gyros /Alergeny: 1,3,7,8,9,10,11/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Polędwica sopočka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Ser wiejski /Alergeny: 7/ sałata roszponka papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/ polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ Herbata z cytryną Paprykarz /Alergeny: 1,4,6,9,10,11/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7,9,6,12/ Pomidor sałata rukola
wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek gruszka	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/

Jadłospis**dieta wysokobiałkowa**, okres: 2026-10-01 - 2026-10-10

01.10 czwartek	02.10 piątek	03.10 sobota	04.10 niedziela	05.10 poniedziałek	06.10 wtorek	07.10 środa
2813 Kcal; Tłuszcz 104,22 g, Węglowodany ogółem 340,7 g, Sód 3535,47 mg, Błonnik pokarmowy 29,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,44 g, w tym cukry 63,3 g, Białko ogółem 95,72 g, sól 0,99 g,	2472 Kcal; Błonnik pokarmowy 37,33 g, Tłuszcz 102,69 g, Węglowodany ogółem 299,52 g, Sód 3343,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,29 g, sól 1,1 g, w tym cukry 35,9 g, Białko ogółem 89,74 g,	2992 Kcal; Sód 2511,04 mg, Węglowodany ogółem 381,49 g, Tłuszcz 113,31 g, Błonnik pokarmowy 32,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,36 g, sól 0,81 g, w tym cukry 87,53 g, Białko ogółem 92,97 g,	2033 Kcal; Tłuszcz 73,12 g, Węglowodany ogółem 230,66 g, Sód 3077,41 mg, Błonnik pokarmowy 21,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,09 g, sól 2,66 g, w tym cukry 31,95 g, Białko ogółem 94,13 g,	3230 Kcal; Tłuszcz 134,23 g, w tym cukry 94,67 g, Białko ogółem 124,29 g, Błonnik pokarmowy 38,17 g, sól 1,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 40,21 g, Węglowodany ogółem 416,11 g, Sód 3361,97 mg,	2202 Kcal; Tłuszcz 94,22 g, Węglowodany ogółem 277,22 g, Sód 2116,44 mg, Białko ogółem 94,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,79 g, w tym cukry 38 g, Błonnik pokarmowy 26,75 g, sól 1,17 g,	2692 Kcal; Tłuszcz 96,53 g, Węglowodany ogółem 356,02 g, Sód 3567,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,17 g, Białko ogółem 95,08 g, w tym cukry 42,57 g, Błonnik pokarmowy 31,3 g, sól 0,81 g,

Jadłospis**dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-10-01 - 2026-10-10**

08.10 czwartek	09.10 piątek	10.10 sobota
Śniadanie płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/ bułka wrocławska /Alergeny: 1,3,6,7,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Biana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser plesniowy blue /Alergeny: 7/ sałata roszponka awokado Pomidor jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7,1,6,8,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ jajecznica ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/ Sałata Pomidor	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Paszтет wędzony /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Kakao /Alergeny: 7/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Sałata rzymska Herbata z cytryną Pomidor
Drugie śniadanie kisiel z jabłkiem /Alergeny: 1/	Drugie śniadanie napój mleczny proteinowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/
Obiad	Obiad	Obiad

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-10-01 - 2026-10-10

08.10 czwartek	09.10 piątek	10.10 sobota
Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Gnoci z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,8,9,10,11,12,7/ Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 12,3,10,7/ Kompot śliwkowy Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Zupa grochowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6/ Makaron w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 7,4,1,3/ Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorkami koktajl /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Kompot śliwkowy jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,9,1,10,3,5,8,11/ ziemniaki z koperkiem Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7,3/ sałatka szwedzka /Alergeny: 9,10/ Kompot z czarnej porzeczki sok kubus /Alergeny: 12/
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
banan	banan	budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,9,10,3/ ser rolada ustrzycka /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser wiejski /Alergeny: 7/ Szynkówka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
baton crunchy owocowy /Alergeny: 1,5,7,8,11/	sok kubus /Alergeny: 12/	gruszka

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-10-01 - 2026-10-10

08.10 czwartek	09.10 piątek	10.10 sobota
2891 Kcal; Tłuszcz 101,49 g, Węglowodany ogółem 376,49 g, Sód 2251,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,44 g, Białko ogółem 104,64 g, w tym cukry 63,26 g, Błonnik pokarmowy 24,65 g, sól 2,76 g,	2597 Kcal; Tłuszcz 94,21 g, Węglowodany ogółem 310,4 g, Sód 1769,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,05 g, Białko ogółem 132,68 g, w tym cukry 94,33 g, Błonnik pokarmowy 27,1 g, sól 0,54 g,	2287 Kcal; Tłuszcz 73,64 g, Węglowodany ogółem 307,41 g, Sód 3172,87 mg, Błonnik pokarmowy 32,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,73 g, sól 0,76 g, w tym cukry 56,17 g, Białko ogółem 90,58 g,

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-10-01 - 2026-10-10

01.10 czwartek	02.10 piątek	03.10 sobota	04.10 niedziela	05.10 poniedziałek	06.10 wtorek	07.10 środa
Śniadanie bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,9,3,1,10/ ser plesniowy blue /Alergeny: 7/ Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ Kakao /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor dżem owocowy	Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ keczup /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Kakao /Alergeny: 7/ rukola Pomidor	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ Parówka na ciepło /Alergeny: 10/ Pomidor rukola	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/ Herbata z cytryną Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ jajecznica ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/ Pomidor awokado	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną Filet z indyka wędzony /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ sałata roszponka Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ ziemniaki pure z koperkiem /Alergeny: 7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 1,9,7/ Udko z kurczaka pieczone /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	Obiad Zupa jarzynowa zabieleną /Alergeny: 7,9,1,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,9,1,3,5,8,10,11/ Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 10/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6,5,8,11/ racuchy z jabłkami i powidłami /Alergeny: 1,7,3,12/ Brzoskwinia w syropie 60,0015 g borówka Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/	Obiad Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem Bitki duszone ze schabu w sosie własnym /Alergeny: 7,1/ Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	Obiad krem z dyni z praż. pestkami dyni i słonecznika /Alergeny: 9,7,1,10,3,6,8,11/ Ryż po chińsku /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7,3/ surówka Colesław /Alergeny: 8,10,11,3,7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 9,1,7,10/ ziemniaki z koperkiem Kotlet schabowy, panierowany, smażony /Alergeny: 7,3,1/ Buraki z cebulą /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad krupnik mazurski z kaszy pęczak /Alergeny: 7,9,10,1/ ziemniaki z koperkiem Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,1,10,3/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,1,9,3,10/ kompot owocowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-10-01 - 2026-10-10

01.10 czwartek	02.10 piątek	03.10 sobota	04.10 niedziela	05.10 poniedziałek	06.10 wtorek	07.10 środa
chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3,10,1/ papryka świeża /Alergeny: 7/ rukola	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,6,9,10,3,1/ ser puszysty /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka gyros /Alergeny: 1,3,7,8,9,10,11/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ogórek zielony /Alergeny: 7/ 	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Ser wiejski /Alergeny: 7/ sałata rozszponka papryka świeża /Alergeny: 7/ 	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/ polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ Paprykarz /Alergeny: 1,4,6,9,10,11/ 	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7,9,6,12/ Pomidor sałata rukola ser puszysty /Alergeny: 7/
2356 Kcal; Tłuszcz 95,34 g, Węglowodany ogółem 247,47 g, Sód 3715,84 mg, Błonnik pokarmowy 25,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,18 g, w tym cukry 42,03 g, Białko ogółem 94,16 g, sól 0,99 g,	1954 Kcal; Błonnik pokarmowy 29,43 g, Tłuszcz 90,53 g, Węglowodany ogółem 233,28 g, Sód 2988,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,48 g, sól 1,1 g, w tym cukry 11,02 g, Białko ogółem 55,84 g,	2873 Kcal; Sód 2392,71 mg, Węglowodany ogółem 364,72 g, Tłuszcz 117,36 g, Błonnik pokarmowy 30,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,7 g, sól 0,86 g, w tym cukry 37,15 g, Białko ogółem 68,8 g,	1636 Kcal; Tłuszcz 66,22 g, Węglowodany ogółem 192,26 g, Sód 3005,88 mg, Błonnik pokarmowy 17,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,22 g, sól 2,66 g, w tym cukry 9,5 g, Białko ogółem 63,03 g,	2490 Kcal; Tłuszcz 107,56 g, w tym cukry 23,69 g, Białko ogółem 96,49 g, Błonnik pokarmowy 31,44 g, sól 1,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,67 g, Węglowodany ogółem 317,2 g, Sód 3323,62 mg,	1838 Kcal; Błonnik pokarmowy 21,53 g, Tłuszcz 92,99 g, Węglowodany ogółem 204,32 g, Sód 2106,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,72 g, sól 1,17 g, w tym cukry 17,3 g, Białko ogółem 78,19 g,	2154 Kcal; Tłuszcz 80,65 g, Węglowodany ogółem 286,35 g, Sód 3359 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,75 g, Białko ogółem 68,35 g, w tym cukry 17,77 g, Błonnik pokarmowy 24,03 g, sól 1,19 g,

Jadłospis**dieta podstawowa komercja, okres: 2026-10-01 - 2026-10-10**

08.10 czwartek	09.10 piątek	10.10 sobota
Śniadanie płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/ bułka wrocławska /Alergeny: 1,3,6,7,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser plesniowy blue /Alergeny: 7/ sałata roszponka awokado Pomidor	Śniadanie Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7,1,6,8,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ jajecznica ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/ Sałata Pomidor	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Paszтет wędzony /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ Powidła /Alergeny: 7,12/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata rzymska
Obiad Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Gnoci z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,8,9,10,11,12,7/ Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 12,3,10,7/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6/ Makaron w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 7,4,1,3/ Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorkami koktajl /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,9,1,10,3,5,8,11/ ziemniaki z koperkiem Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7,3/ sałatka szwedzka /Alergeny: 9,10/ Kompot z czarnej porzeczki
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-10-01 - 2026-10-10

08.10 czwartek	09.10 piątek	10.10 sobota
chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,9,10,3/ ser rolada ustrzycka /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser wiejski /Alergeny: 7/ kiełbasa szynkówka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/
2300 Kcal; Tłuszcz 91,75 g, Węglowodany ogółem 274,54 g, Sód 2190,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,77 g, Białko ogółem 81,12 g, w tym cukry 20,7 g, Błonnik pokarmowy 19,52 g, sól 2,64 g,	2140 Kcal; Tłuszcz 88,27 g, Węglowodany ogółem 259,2 g, Sód 1854,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,12 g, Białko ogółem 100,08 g, w tym cukry 15,49 g, Błonnik pokarmowy 22,73 g, sól 0,97 g,	1773 Kcal; Tłuszcz 58,82 g, Węglowodany ogółem 236,71 g, Sód 2723,72 mg, Błonnik pokarmowy 25,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,86 g, sól 0,97 g, w tym cukry 21,15 g, Białko ogółem 51,98 g,

Jadłospis

dieta bezmleczna, okres: 2026-10-01 - 2026-10-05

01.10 czwartek	02.10 piątek	03.10 sobota	04.10 niedziela	05.10 poniedziałek
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Herbata z cytryną Masło roślinne pierś z kurczaka w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser pleśniowy blue /Alergeny: 7/ Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Masło roślinne Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Tuńczyk w pomidorach /Alergeny: 1,2,3,4,6,9,10,14/ Herbata z cytryną Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor dżem owocowy	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Paprykarz /Alergeny: 1,4,6,9,10,11/ Masło roślinne Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Herbata z cytryną Pomidor sałata rukola	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Parówka na ciepło /Alergeny: 10/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ Paprykarz /Alergeny: 1,4,6,9,10,11/ Pomidor rukola sok kubus /Alergeny: 12/ 12/	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną Masło roślinne Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ sałatka z makrelą /Alergeny: 3,4,6,7,9,10/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ 7/
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ ziemniaki pure z koperkiem /Alergeny: 7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 1,9,7/ Udko z kurczaka pieczone /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	Obiad Zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Ryba panierowana, smażona /Alergeny: 4,7,3,1,8,9,10,11/ Surowka z kapusty kiszony /Alergeny: 10/ Kompot z czarnej porzeczki sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	Obiad Zupa ziemniaczana /Alergeny: 9,7,1,10/ makaron gotowany /Alergeny: 1,3,7/ pulpet z ryżem /Alergeny: 3,1,6,8,9,10,11,7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,12,7/ Buraki konserwowe Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Smoothie /Alergeny: 12/	Obiad Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem Bitki duszone ze schabu w sosie własnym /Alergeny: 7,1/ Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	Obiad krem z dyni z praż. pestkami dyni i słonecznika /Alergeny: 9,7,1,10,3,6,8,11/ Ryż po chińsku /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7,3/ surówka Coleslaw /Alergeny: 8,10,11,3,7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta bezmleczna**, okres: 2026-10-01 - 2026-10-05

01.10 czwartek	02.10 piątek	03.10 sobota	04.10 niedziela	05.10 poniedziałek
chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną Masło roślinne polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3,10,1/ papryka świeża /Alergeny: 7/ rukola	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną Masło roślinne sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,6,9,10,3,1/ szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Masło roślinne szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ dżem owocowy Pomidor Sałata	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ dżem owocowy sałata roszponka papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Masło roślinne Herbata z cytryną Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/ polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor
wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek gruszka	wieczorny posiłek banan
2207 Kcal; Tłuszcz 82,02 g, Węglowodany ogółem 260,15 g, Sód 3076,2 mg, Błonnik pokarmowy 30,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,7 g, Białko ogółem 76,6 g, w tym cukry 41,63 g, sól 1,59 g,	1841 Kcal; Błonnik pokarmowy 29,47 g, Tłuszcz 82,7 g, Węglowodany ogółem 238,17 g, Sód 3569,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,34 g, sól 0,89 g, w tym cukry 7,77 g, Białko ogółem 56,36 g,	1731 Kcal; Tłuszcz 38,54 g, Węglowodany ogółem 270,89 g, Sód 3046,68 mg, Błonnik pokarmowy 22,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,51 g, sól 1,15 g, w tym cukry 48,11 g, Białko ogółem 65,92 g,	1874 Kcal; Tłuszcz 66,52 g, Węglowodany ogółem 257,2 g, Sód 2634,36 mg, Błonnik pokarmowy 25,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,66 g, sól 3,05 g, w tym cukry 42,59 g, Białko ogółem 55,11 g,	2545 Kcal; Tłuszcz 96,24 g, w tym cukry 40,01 g, Białko ogółem 89,52 g, Błonnik pokarmowy 37,73 g, sól 1,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,66 g, Węglowodany ogółem 361,27 g, Sód 3790,04 mg,

Jadłospis**dieta o zmiennej konsystencji wg IDDSI - twarda**, okres: 2026-10-01 - 2026-10-06

01.10 czwartek	02.10 piątek	03.10 sobota	04.10 niedziela	05.10 poniedziałek	06.10 wtorek
Śniadanie Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ pierś z kurczaka w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Ogórek kiszony (starty na grubych oczkach) /Alergeny: 9,10/ Herbata z cytryną	Śniadanie Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser kanapkowy /Alergeny: 7/ dżem owocowy pasta z jajka /Alergeny: 3,7,10/ Pomidor ogórek zielony starty na oczkach /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb zwykły /Alergeny: 1/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kakao /Alergeny: 7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Herbata z cytryną Pomidor	Śniadanie Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,9,3,1,10/ Pomidor serek homogenizowany /Alergeny: 7/	Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ awokado Pomidor Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser puszysty /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/ Herbata z cytryną Sałata Pomidor jabłko pieczone
Drugie śniadanie jogurt naturalny /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie mus owocowy /Alergeny: 1,8/	Drugie śniadanie jabłko (1 sztuka,120 g)	Drugie śniadanie
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ziemniaki puree z koperkiem 250 Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ Sos potrawkowy (dieta) /Alergeny: 1,7,12,9,10,3/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy	Obiad Zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ ziemniaki z koperkiem Ryba po grecku /Alergeny: 4,7,9,1,3,5,8,10,11/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa ziemniaczana /Alergeny: 9,7,1,10/ makaron gotowany /Alergeny: 1,3,7/ pulpet z ryżem /Alergeny: 3,1,6,8,9,10,11,7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,12,7/ Buraki konserwowe Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ schab gotowany /Alergeny: 7/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad krem z dyni z praż. pestkami dyni i słonecznika /Alergeny: 9,7,1,10,3,6,8,11/ ziemniaki z koperkiem gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 9,1,7,10/ ziemniaki z koperkiem schab gotowany /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,12,7/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot śliwkowy
Podwieczorek Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	Podwieczorek Kakaowa owsianka z nasionami chia /Alergeny: 1,7,8,10,11,5,6,12/	Podwieczorek placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/	Podwieczorek budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Podwieczorek jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta o zmiennej konsystencji wg IDDSI - twarda**, okres: 2026-10-01 - 2026-10-06

01.10 czwartek	02.10 piątek	03.10 sobota	04.10 niedziela	05.10 poniedziałek	06.10 wtorek
Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną polędwica miódowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3/ Pomidor	Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7,3,12/ Pomidor	Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor	Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną rzodkiewka starta /Alergeny: 7/ Pomidor	Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pomidor Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/ polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ kiełbasa szynkówka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałata masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
banan	jabłko (1 sztuka,120 g)	sok kubus /Alergeny: 12/	jabłko pieczone	banan	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/
2211 Kcal; Tłuszcz 71,54 g, Węglowodany ogółem 279,34 g, Sód 3492,3 mg, Błonnik pokarmowy 27,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,82 g, Białko ogółem 80,5 g, w tym cukry 51,21 g, sól 0,13 g,	2025 Kcal; Tłuszcz 58,07 g, Węglowodany ogółem 301,47 g, Sód 2013,33 mg, Błonnik pokarmowy 34,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,73 g, Białko ogółem 73,8 g, w tym cukry 32,35 g, sól 0,22 g,	2708 Kcal; Tłuszcz 93,66 g, Węglowodany ogółem 367,36 g, Sód 2646,82 mg, Błonnik pokarmowy 26,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,63 g, Białko ogółem 122,32 g, w tym cukry 57,85 g, sól 0,15 g,	1908 Kcal; Tłuszcz 62,04 g, Węglowodany ogółem 260,1 g, Sód 3346,17 mg, Błonnik pokarmowy 21,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,47 g, Białko ogółem 90,56 g, w tym cukry 22,69 g,	2401 Kcal; Sód 2909,97 mg, Węglowodany ogółem 331,66 g, Tłuszcz 89,24 g, Błonnik pokarmowy 31,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,13 g, Białko ogółem 97,77 g, w tym cukry 56,54 g, sól 0,1 g,	1751 Kcal; Tłuszcz 59,38 g, Węglowodany ogółem 224 g, Błonnik pokarmowy 17,05 g, Białko ogółem 80,77 g, w tym cukry 14,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,07 g, sól 1,16 g, Sód 2250,42 mg,

Jadłospis**dieta o zmiennej konsystencji wg IDSSI - miękka**, okres: 2026-10-01 - 2026-10-05

01.10 czwartek	02.10 piątek	03.10 sobota	04.10 niedziela	05.10 poniedziałek
Śniadanie Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ pierś z kurczaka w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Ogórek kiszony (starty na grubych oczkach) /Alergeny: 9,10/ Herbata z cytryną	Śniadanie Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser kanapkowy /Alergeny: 7/ dżem owocowy pasta z jajka /Alergeny: 3,7,10/ Pomidor ogórek zielony starty na oczkach /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb zwykły /Alergeny: 1/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kakao /Alergeny: 7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Herbata z cytryną Pomidor	Śniadanie Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,9,3,1,10/ Pomidor serek homogenizowany /Alergeny: 7/	Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ awokado Pomidor Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser puszysty /Alergeny: 7/
Drugie śniadanie jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie mus owocowy /Alergeny: 1,8/	Drugie śniadanie jabłko pieczone
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ziemniaki puree z koperkiem 250 Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ Sos potrawkowy (dieta) /Alergeny: 1,7,12,9,10,3/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy	Obiad Zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ ziemniaki z koperkiem Ryba po grecku /Alergeny: 4,7,9,1,3,5,8,10,11/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa ziemniaczana /Alergeny: 9,7,1,10/ makaron gotowany /Alergeny: 1,3,7/ pulpet z ryżem /Alergeny: 3,1,6,8,9,10,11,7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,12,7/ Buraki konserwowe Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ schab gotowany /Alergeny: 7/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad krem z dyni z praż. pestkami dyni i słonecznika /Alergeny: 9,7,1,10,3,6,8,11/ ziemniaki z koperkiem gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/
Podwieczorek Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	Podwieczorek Kakaowa owsianka z nasionami chia /Alergeny: 1,7,8,10,11,5,6,12/	Podwieczorek mus owocowy /Alergeny: 1,8/	Podwieczorek budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Podwieczorek jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta o zmiennej konsystencji wg IDSSI - miękka**, okres: 2026-10-01 - 2026-10-05

01.10 czwartek	02.10 piątek	03.10 sobota	04.10 niedziela	05.10 poniedziałek
Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną polędwica miódowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3/ Pomidor	Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7,3,12/ Pomidor	Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajecznicza /Alergeny: 3,7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ ogórek zielony starty na oczkach /Alergeny: 7/ Pomidor	Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną rzodkiewka starta /Alergeny: 7/ Pomidor	Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pomidor dżem owocowy ser kanapkowy /Alergeny: 7/ ogórek zielony starty na oczkach /Alergeny: 7/ polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
banan	jabłko pieczone	sok kubus /Alergeny: 12/	jabłko pieczone	banan
2213 Kcal; Tłuszcz 69,29 g, Węglowodany ogółem 282,34 g, Sód 3468,3 mg, Błonnik pokarmowy 27,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,82 g, Białko ogółem 80,5 g, w tym cukry 64,26 g, sól 0,13 g,	2015 Kcal; Tłuszcz 57,99 g, Węglowodany ogółem 299,05 g, Sód 2012,93 mg, Błonnik pokarmowy 34,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,73 g, Białko ogółem 73,8 g, w tym cukry 32,35 g, sól 0,22 g,	2147 Kcal; Tłuszcz 65,91 g, Węglowodany ogółem 297,37 g, Sód 2547,58 mg, Błonnik pokarmowy 20,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,96 g, Białko ogółem 108,94 g, w tym cukry 60,23 g,	1908 Kcal; Tłuszcz 62,04 g, Węglowodany ogółem 260,1 g, Sód 3346,17 mg, Błonnik pokarmowy 21,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,47 g, Białko ogółem 90,56 g, w tym cukry 22,69 g,	1989 Kcal; Sód 2561,72 mg, Węglowodany ogółem 282,17 g, Tłuszcz 55,94 g, Błonnik pokarmowy 27,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,89 g, Białko ogółem 69,84 g, w tym cukry 53,09 g, sól 0,21 g,

Jadłospis**dieta bezglutenowa** , okres: 2026-10-01 - 2026-10-04

01.10 czwartek	02.10 piątek	03.10 sobota	04.10 niedziela
Śniadanie chleb bezglutenowy Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ pierś z kurczaka w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser plesniowy blue /Alergeny: 7/ Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ Pomidor	Śniadanie chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ ser wiejski wysokobiałkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor dżem owocowy	Śniadanie Herbata z cytryną chleb bezglutenowy Kakao /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ rukola Pomidor	Śniadanie chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną kurczak w galarecie /Alergeny: 7,9,3,1,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor rukola serek homogenizowany /Alergeny: 7/
Obiad rosół z lanym ciastem bezglutenowym /Alergeny: 3,9,7,1,10/ ziemniaki pure z koperkiem /Alergeny: 7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 1,9,7/ Udko z kurczaka pieczone /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	Obiad Zupa jarzynowa zabielana /Alergeny: 7,9,1,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Ryba panierowana, smażona /Alergeny: 4,7,3,1,8,9,10,11/ Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 10/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6,5,8,11/ makaron bezglutenowy /Alergeny: 3/ pulpet z ryżem /Alergeny: 3,1,6,8,9,10,11,7/ Buraki konserwowe Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ banan	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem bezglutenowa /Alergeny: 9,7,1,10,3/ ziemniaki z koperkiem bitki duszone ze schabu b/g /Alergeny: 7/ Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta bezglutenowa** , okres: 2026-10-01 - 2026-10-04

01.10 czwartek	02.10 piątek	03.10 sobota	04.10 niedziela
chleb bezglutenowy Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3,10,1/ papryka świeża /Alergeny: 7/ rukola	chleb bezglutenowy Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,6,9,10,3,1/ ser puszysty /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka gyros /Alergeny: 1,3,7,8,9,10,11/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ogórek zielony /Alergeny: 7/	chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Ser wiejski /Alergeny: 7/ sałata rozponka papryka świeża /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
banan	jabłko (1 sztuka,120 g)	sok kubus /Alergeny: 12/	gruszka
2444 Kcal; sól 4,06 g, Białko ogółem 79,74 g, Błonnik pokarmowy 24,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,76 g, Tłuszcz 94,47 g, w tym cukry 53,73 g, Węglowodany ogółem 265,21 g, Sód 1832,16 mg,	2240 Kcal; sól 3,49 g, Białko ogółem 68,53 g, Błonnik pokarmowy 27,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,74 g, Tłuszcz 98,47 g, w tym cukry 19,45 g, Węglowodany ogółem 277,75 g, Sód 2039,63 mg,	2450 Kcal; Sód 2152 mg, Węglowodany ogółem 338,16 g, Tłuszcz 69,81 g, Błonnik pokarmowy 30,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,97 g, sól 3,36 g, Białko ogółem 90,78 g, w tym cukry 73,43 g,	2081 Kcal; sól 3,47 g, Białko ogółem 82,8 g, Błonnik pokarmowy 22,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,29 g, Tłuszcz 73,8 g, w tym cukry 17,06 g, Węglowodany ogółem 261,56 g, Sód 2006,21 mg,

Jadłospis**dieta bogatoresztkowa, okres: 2026-10-01 - 2026-10-04**

01.10 czwartek	02.10 piątek	03.10 sobota	04.10 niedziela
Śniadanie bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ pierś z kurczaka w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser plesniowy blue /Alergeny: 7/ Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ Pomidor Suszone śliwki /Alergeny: 1,5,6,11,12/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ ser wiejski wysokobiałkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor dżem owocowy Morele suszone /Alergeny: 12/	Śniadanie Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ rukola Pomidor /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Suszone śliwki /Alergeny: 1,5,6,11,12/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Parówka na ciepło /Alergeny: 10/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 1,3,6,9,10/ rukola serek homogenizowany /Alergeny: 7/
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ ziemniaki pure z koperkiem /Alergeny: 7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 1,9,7/ Udko z kurczaka pieczone /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	Obiad Zupa jarzynowa zabielana /Alergeny: 7,9,1,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Ryba panierowana, smażona /Alergeny: 4,7,3,1,8,9,10,11/ Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 10/ Kompot z czarnej porzeczki Kakaowa owsianka z nasionami chia /Alergeny: 1,7,8,10,11,5,6,12/	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6,5,8,11/ racuchy z jabłkami i powidłami /Alergeny: 1,7,3,12/ borówka brzoskwienie Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/	Obiad Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem Bitki duszone ze schabu w sosie własnym /Alergeny: 7,1/ Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy Morele suszone /Alergeny: 12/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta bogatoresztkowa, okres: 2026-10-01 - 2026-10-04**

01.10 czwartek	02.10 piątek	03.10 sobota	04.10 niedziela
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3,10,1/ papryka świeża /Alergeny: 7/ rukola	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,6,9,10,3,1/ ser puszysty /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka gyros /Alergeny: 1,3,7,8,9,10,11/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ogórek zielony /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Ser wiejski /Alergeny: 7/ sałata roszponka Papryka świeża 60g /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
banan	jabłko (1 sztuka, 120 g)	sok kubus /Alergeny: 12/	gruszka
2443 Kcal; Tłuszcz 88,86 g, Węglowodany ogółem 304,25 g, Sód 3107,78 mg, Błonnik pokarmowy 35,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,36 g, Białko ogółem 78,58 g, w tym cukry 42,82 g, sól 2,34 g,	2408 Kcal; Błonnik pokarmowy 38,37 g, Tłuszcz 105,89 g, Węglowodany ogółem 311,19 g, Sód 2537,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,78 g, sól 1,26 g, w tym cukry 18,74 g, Białko ogółem 74,54 g,	3033 Kcal; Sód 2324,52 mg, Węglowodany ogółem 420,16 g, Tłuszcz 113,46 g, Błonnik pokarmowy 38,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,66 g, sól 1,6 g, w tym cukry 54,63 g, Białko ogółem 63,04 g,	2210 Kcal; Błonnik pokarmowy 29,79 g, Tłuszcz 84,17 g, Węglowodany ogółem 299,23 g, Sód 3119,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,24 g, sól 3,4 g, w tym cukry 10,24 g, Białko ogółem 73,38 g,

Jadłospis

dieta papkowata - mix, okres: 2026-10-01 - 2026-10-01

01.10 czwartek
Śniadanie
Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ kasza jaglana 50 g /Alergeny: 1/ daktyle suszone 15 g /Alergeny: 5,12/ pasta migdałowa 9,999 g /Alergeny: 8/ miód 5 g jagoda mrożona 30 g mleko wysokobiałkowe 1,5% 250 ml /Alergeny: 7/
Drugie śniadanie
jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Obiad
Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ziemniaki puree z koperkiem 250 Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ Sos potrawkowy (dieta) /Alergeny: 1,7,12,9,10,3/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy
Podwieczorek
Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/
Kolacja

Jadłospis

dieta papkowata - mix, okres: 2026-10-01 - 2026-10-01

01.10 czwartek
Herbata z cytryną Oliwa z oliwek 15 ml Zupa jarzynowa zabielana /Alergeny: 7,9,1,10/ kasza manna 30 g /Alergeny: 1/ filet z kurczaka świeży 80 g
wieczorny posiłek
banan
2386 Kcal; Sód 2303,95 mg, Węglowodany ogółem 288,26 g, Tłuszcz 78,08 g, Błonnik pokarmowy 29,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,67 g, Białko ogółem 88,16 g, w tym cukry 48,83 g, sól 0,38 g,

Lista alergenów występujących w danym jadłospisie:

- 1 - Zboża (zawierające gluten)
- 2 - Skorupiaki
- 3 - Jaja
- 4 - Ryby
- 5 - Orzeszki ziemne
- 6 - Soja
- 7 - Mleko wraz z laktozą
- 8 - Orzechy
- 9 - Seler
- 10 - Gorczyca
- 11 - Sezam
- 12 - Dwutlenek siarki
- 14 - Mięczaki