

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-02-11 - 2026-02-20

11.02 środa	12.02 czwartek	13.02 piątek	14.02 sobota	15.02 niedziela	16.02 poniedziałek	17.02 wtorek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną /Alergeny: 1,7/ masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Szynka z indyka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser plesniowy blue /Alergeny: 7/ Kakao /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Herbata z cytryną /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Szynka gotowana /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną /Alergeny: 7,1/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ rukola /Alergeny: 7/ Kielki /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną /Alergeny: 9/ Parówka na ciepło /Alergeny: 7/ ser hochland /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Kielki /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Śniadanie bułka wrocławska /Alergeny: 1/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną /Alergeny: 10/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jajecznicza ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/
Obiad Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki /Alergeny: 7,1,3/ placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/ Udka z kurczaka /Alergeny: 7/ pieczone /Alergeny: 7/ sos potrawkowy /Alergeny: 1,7,3/ Kompot śliwkowy	Obiad Krupnik /Alergeny: 1,7/ Ziemniaki gotowane /Alergeny: 7,9/ ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/ Surowka z kapusty kiszony /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki /Alergeny: 7/ Kiwi	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/ racuchy z jabłkami i powidłami /Alergeny: 1,7,3/ surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/ ziemniaki gotowane /Alergeny: 7,9/ Kotlet de volaille z serem 100g /Alergeny: 7,3,1/ surówka Coleslaw /Alergeny: 7,3,10/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa pejszanka /Alergeny: 7,9/ Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,3,7/ Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/	Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/ ziemniaki gotowane /Alergeny: 7,1/ Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1,9/ Kapusta biała gotowana /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-02-11 - 2026-02-20

11.02 środa	12.02 czwartek	13.02 piątek	14.02 sobota	15.02 niedziela	16.02 poniedziałek	17.02 wtorek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ kielbasa szynkowa wieprzowa Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ ser żółty wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser puszysty /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Kielbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/ keczup /Alergeny: 9/ Herbata z cytryną ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną kielbasa żywiecka /Alergeny: 10/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/ połędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Kielki	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek Smoothie
2747 Kcal; Błonnik pokarmowy 33,78 g, Tłuszcz 109,8 g, Węglowodany ogółem 331,54 g, Sód 2952,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,33 g, w tym cukry 71,22 g, Białko ogółem 83,28 g,	2877 Kcal; Błonnik pokarmowy 34,85 g, Tłuszcz 104,14 g, Węglowodany ogółem 398,52 g, Sód 3707,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,46 g, w tym cukry 65,61 g, Białko ogółem 79,08 g,	2478 Kcal; Błonnik pokarmowy 41,1 g, Tłuszcz 87,1 g, Węglowodany ogółem 346,32 g, Sód 3122,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,66 g, Białko ogółem 56,73 g, w tym cukry 39,84 g,	3291 Kcal; Tłuszcz 113,59 g, Węglowodany ogółem 461,74 g, Sód 4056,23 mg, Błonnik pokarmowy 47,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,19 g, Białko ogółem 87,46 g, w tym cukry 94,21 g,	2512 Kcal; Tłuszcz 102,93 g, Węglowodany ogółem 311,33 g, Sód 3883,99 mg, Błonnik pokarmowy 34,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,92 g, w tym cukry 34,04 g, Białko ogółem 60,55 g,	2742 Kcal; Tłuszcz 67,14 g, Węglowodany ogółem 437,83 g, Sód 3979,93 mg, Błonnik pokarmowy 34,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,72 g, Białko ogółem 77,86 g, w tym cukry 50,94 g,	2523 Kcal; Błonnik pokarmowy 37,32 g, Tłuszcz 87,81 g, Węglowodany ogółem 358,41 g, Sód 2888,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,76 g, Białko ogółem 67,21 g, w tym cukry 49,61 g,

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-02-11 - 2026-02-20

18.02 środa	19.02 czwartek	20.02 piątek
Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną filet z indyka wędzony 20 masło extra /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Pomarańcza /Alergeny: 7/	Śniadanie płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jajecznica ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Powidła /Alergeny: 7/ jogurt owocowy /Alergeny: 7/
Obiad Krupnik /Alergeny: 1,7/ Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/ ziemniaki gotowane Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/ Kompot śliwkowy Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1/	Obiad Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1,9/ Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/ Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/ Sałatka z buraków /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/ Czarny makaron w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorkami koktajl /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Kompot śliwkowy Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-02-11 - 2026-02-20

18.02 środa	19.02 czwartek	20.02 piątek
chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rukola	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata /Alergeny: 7/ Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/ ser rolada ustrzycka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	jabłko (1 sztuka)	mandarynki
2674 Kcal; Tłuszcz 80,54 g, w tym cukry 49,16 g, Białko ogółem 65,96 g, Błonnik pokarmowy 41,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,9 g, Węglowodany ogółem 411,78 g, Sód 4453,79 mg,	2773 Kcal; Tłuszcz 98,47 g, Węglowodany ogółem 370,09 g, Sód 3156,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,9 g, Białko ogółem 83,97 g, w tym cukry 39,01 g, Błonnik pokarmowy 31,68 g,	2793 Kcal; Tłuszcz 104,03 g, Węglowodany ogółem 368,76 g, Sód 3205,62 mg, Błonnik pokarmowy 37,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,11 g, w tym cukry 84,57 g, Białko ogółem 93,41 g,

dieta lekkostrawna , okres: 2026-02-11 - 2026-02-20

KAMSOFT S.A. - System KS-ASW. ASW31 - Dietetyka [2026.0.0.1]
Raport standardowy: ASW3100107 Standard

Jadłospis**dieta lekkostrawna** , okres: 2026-02-11 - 2026-02-20

11.02 środa	12.02 czwartek	13.02 piątek	14.02 sobota	15.02 niedziela	16.02 poniedziałek	17.02 wtorek
chleb pszenny /Alergeny: 1/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ kiełbasa szynkowa wieprzowa sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ Herbata z cytryną rukola Pomidor /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ kiełbasa żywiecka /Alergeny: 10/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ połędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Kiełki Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ Pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Tuńczyk w sosie własnym masło extra /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/	banan	jabłko pieczone	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	banan	Smoothie
2052 Kcal; Tłuszcz 76,82 g, Węglowodany ogółem 262,58 g, Błonnik pokarmowy 23,24 g, Białko ogółem 88,49 g, w tym cukry 62,54 g, Sód 1469,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,33 g,	2125 Kcal; Tłuszcz 82,08 g, Węglowodany ogółem 252,48 g, Błonnik pokarmowy 21,54 g, Białko ogółem 99,84 g, w tym cukry 52,21 g, Sód 2799,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,59 g,	1582 Kcal; Tłuszcz 47,03 g, Węglowodany ogółem 220,92 g, Błonnik pokarmowy 25,61 g, Białko ogółem 63,65 g, w tym cukry 43,32 g, Sód 1600,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,29 g,	1725 Kcal; Tłuszcz 68,95 g, Węglowodany ogółem 208,67 g, Błonnik pokarmowy 20,51 g, Białko ogółem 71,44 g, w tym cukry 73,02 g, Sód 2227,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,33 g,	1327 Kcal; Tłuszcz 47,01 g, Węglowodany ogółem 164,58 g, Błonnik pokarmowy 16,64 g, Białko ogółem 65,33 g, w tym cukry 33,13 g, Sód 2157,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,42 g,	2411 Kcal; Tłuszcz 74,38 g, Węglowodany ogółem 338,56 g, Błonnik pokarmowy 21,42 g, Białko ogółem 100,5 g, w tym cukry 58,29 g, Sód 2732,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,41 g,	1798 Kcal; Tłuszcz 63,43 g, Węglowodany ogółem 223,21 g, Błonnik pokarmowy 21,11 g, Białko ogółem 93,5 g, w tym cukry 50,41 g, Sód 1388,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,44 g,

Jadłospis**dieta lekkostrawna** , okres: 2026-02-11 - 2026-02-20

18.02 środa	19.02 czwartek	20.02 piątek
Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ filet z indyka wędzony 20 Pomidor /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata /Alergeny: 7/ Smoothie	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Banan Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser wiejski /Alergeny: 7/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Powidła /Alergeny: 7/ jabłko pieczone
Obiad Krupnik /Alergeny: 1,7/ filet z kurczaka gotowany ziemniaki gotowane Sos potrawkowy z rodzynekami /Alergeny: 1,7,3/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy serek homogenizowany	Obiad Rosolnik /Alergeny: 7/ Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ schab gotowany /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy Sałatka z buraków /Alergeny: 7/ Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	Obiad Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7,9/ Czarny makaron w sosie łososiowym /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorkami koktajl /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Kompot śliwkowy Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-02-11 - 2026-02-20

18.02 środa	19.02 czwartek	20.02 piątek
chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ rukola	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ sałatka z tuńczyka /Alergeny: 3,7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser puszysty /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	jabłko pieczone	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
2098 Kcal; Tłuszcz 69 g, w tym cukry 71,45 g, Białko ogółem 92,78 g, Błonnik pokarmowy 22,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,23 g, Węglowodany ogółem 294,02 g, Sód 1805 mg,	2076 Kcal; Tłuszcz 52,84 g, Węglowodany ogółem 298,08 g, Błonnik pokarmowy 19,66 g, Białko ogółem 84,91 g, w tym cukry 70,49 g, Sód 1759,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,71 g,	1905 Kcal; Tłuszcz 74,38 g, Węglowodany ogółem 227,7 g, Sód 1967,21 mg, Błonnik pokarmowy 18,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,27 g, w tym cukry 52,75 g, Białko ogółem 87,97 g,

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-02-11 - 2026-02-20

11.02 środa	12.02 czwartek	13.02 piątek	14.02 sobota	15.02 niedziela	16.02 poniedziałek	17.02 wtorek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rukola	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Szynka z indyka	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser kanapkowy /Alergeny: 7/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ rukola Kielki	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ szynka gotowana Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor /Alergeny: 7/ rukola Kielki	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Szynka delikatesowa z fileta Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Kielki	Śniadanie bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Szynka delikatesowa z fileta jajecznica /Alergeny: 3,7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Kiwi	Drugie śniadanie kefir /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt naturalny	Drugie śniadanie sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
Obiad Zupa ziemniaczana (dieta) /Alergeny: 7/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czerw. porzeczek bez cukru	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ ryż brązowy /Alergeny: 7/ Sos potrawkowy (dieta) /Alergeny: 1,7,3/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	Obiad Krupnik /Alergeny: 1,7/ ziemniaki gotowane Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/ Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/ kompot z czarnej porzeczek bez cukru	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/ ziemniaki gotowane jajko gotowane /Alergeny: 3/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ fasolka szparagowa z wody Kompot z czarnej porzeczek	Obiad Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/ Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/ schab gotowany /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/ kompot śliwkowy bez cukru	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/ ziemniaki gotowane Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ kompot wiśniowy bez cukru	Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/ ryż brązowy /Alergeny: 7/ fasolka szparagowa z wody Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/ Kompot z czarnej porzeczek
Podwieczorek jogurt naturalny	Podwieczorek grejfruty	Podwieczorek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Podwieczorek sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Podwieczorek Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/	Podwieczorek jabłko (1 sztuka)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-02-11 - 2026-02-20

11.02 środa	12.02 czwartek	13.02 piątek	14.02 sobota	15.02 niedziela	16.02 poniedziałek	17.02 wtorek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ kiełbasa szynkowa wieprzowa sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło extra /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ szynka z piersi indyczej 0 g /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną rukola Pomidor /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ kiełbasa żywiecka /Alergeny: 10/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Kiełki	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/ połudwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Tuńczyk w sosie własnym pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek sok vege 0,5	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek grejfruty	wieczorny posiłek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	wieczorny posiłek grejfruty	wieczorny posiłek Smoothie
1377 Kcal; Błonnik pokarmowy 25,14 g, Tłuszcz 50,29 g, Węglowodany ogółem 165,94 g, Sód 1706,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,02 g, Białko ogółem 77,64 g, w tym cukry 18,58 g,	2202 Kcal; Błonnik pokarmowy 38,61 g, Tłuszcz 83,67 g, Węglowodany ogółem 247,84 g, Sód 3334,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,39 g, w tym cukry 56,01 g, Białko ogółem 103,83 g,	1561 Kcal; Błonnik pokarmowy 34,14 g, Tłuszcz 58,14 g, Węglowodany ogółem 192,38 g, Sód 2869,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,73 g, Białko ogółem 55,04 g, w tym cukry 12,68 g,	1763 Kcal; Błonnik pokarmowy 28,76 g, Tłuszcz 74,01 g, Węglowodany ogółem 194,05 g, Sód 2838,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,71 g, Białko ogółem 70,15 g, w tym cukry 43,06 g,	1570 Kcal; Błonnik pokarmowy 22,79 g, Tłuszcz 54,7 g, Węglowodany ogółem 201,2 g, Sód 2797,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,99 g, Białko ogółem 63,27 g, w tym cukry 24,35 g,	2298 Kcal; Tłuszcz 77,99 g, Węglowodany ogółem 303,82 g, Sód 3935,51 mg, Błonnik pokarmowy 38,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,48 g, Białko ogółem 98,91 g, w tym cukry 12,8 g,	1754 Kcal; Błonnik pokarmowy 30,98 g, Tłuszcz 62,57 g, Węglowodany ogółem 214,4 g, Sód 1850,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,78 g, Białko ogółem 85,11 g, w tym cukry 29,88 g,

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-02-11 - 2026-02-20

18.02 środa	19.02 czwartek	20.02 piątek
Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ filet z indyka wędzony 20 Pomidor /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Smoothie	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor /Alergeny: 7/ rukola	Śniadanie bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser wiejski /Alergeny: 7/ jajecznica ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ jabłko (1 sztuka)
Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie jogurt naturalny	Drugie śniadanie grejfruty
Obiad Krupnik /Alergeny: 1,7/ filet z kurczaka gotowany ziemniaki gotowane Sos potrawkowy z rodzynekami /Alergeny: 1,7,3/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ kompot śliwkowy bez cukru jogurt naturalny	Obiad Rosolnik /Alergeny: 7/ schab gotowany /Alergeny: 7/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ kompot śliwkowy bez cukru fasolka szparagowa z wody	Obiad Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7,9/ Czarny makaron w sosie łososiowym /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorkami koktajl /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ kompot śliwkowy bez cukru Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7/
Podwieczorek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Podwieczorek grejfruty	Podwieczorek koktajl jagodowy /Alergeny: 1,7/
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-02-11 - 2026-02-20

18.02 środa	19.02 czwartek	20.02 piątek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ rukola	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ sałatka z tuńczyka /Alergeny: 3,7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	jabłko (1 sztuka)	mandarynki
1964 Kcal; Tłuszcz 58,54 g, w tym cukry 51,97 g, Białko ogółem 79,19 g, Błonnik pokarmowy 34,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,78 g, Węglowodany ogółem 279,8 g, Sód 3002,25 mg,	1625 Kcal; Błonnik pokarmowy 27,29 g, Tłuszcz 46,99 g, Węglowodany ogółem 210,71 g, Sód 2507,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,62 g, Białko ogółem 70,13 g, w tym cukry 11,42 g,	1843 Kcal; Tłuszcz 80,65 g, Węglowodany ogółem 200,36 g, Sód 1839 mg, Błonnik pokarmowy 23,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,18 g, w tym cukry 27,18 g, Białko ogółem 84,34 g,

Jadłospis**dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu** , okres: 2026-02-11 - 2026-02-17

11.02 środa	12.02 czwartek	13.02 piątek	14.02 sobota	15.02 niedziela	16.02 poniedziałek	17.02 wtorek
Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ połędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Masło roślinne ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rukola	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Masło roślinne Herbata z cytryną Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Szynka z indyka	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ Masło roślinne ser kanapkowy /Alergeny: 7/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ Herbata z cytryną dżem owocowy Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Masło roślinne szynka gotowana Pomidor /Alergeny: 7/ rukola Kielki	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ Masło roślinne Herbata z cytryną kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Kielki	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ bułka wrocławska Masło roślinne Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ Masło roślinne Herbata z cytryną Szynka delikatesowa z fileta jajecznica /Alergeny: 3,7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/
Obiad Zupa ziemniaczana (dieta) /Alergeny: 7/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Udko z kurczaka Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Sos potrawkowy (dieta) /Alergeny: 1,7,3/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Krupnik /Alergeny: 1,7/ ziemniaki gotowane Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/ Kompot z czarnej porzeczki Buraki konserwowe Kiwi	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/ ziemniaki gotowane jajko gotowane /Alergeny: 3/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ fasolka szparagowa z wody Kompot z czarnej porzeczki jogurt naturalny	Obiad Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/ ziemniaki gotowane schab gotowany /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/ ziemniaki gotowane Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/	Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/ fasolka szparagowa z wody Kompot z czarnej porzeczki
Kolacja chleb pszenny /Alergeny: 1/ Kiełbasa krakowska parzona /Alergeny: 10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Masło roślinne Herbata z cytryną sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Kolacja chleb pszenny /Alergeny: 1/ Masło roślinne kiełbasa szynkowa wieprzowa sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/	Kolacja chleb pszenny /Alergeny: 1/ Masło roślinne Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Kolacja chleb pszenny /Alergeny: 1/ Masło roślinne ser wiejski /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ Herbata z cytryną rukola Pomidor /Alergeny: 7/	Kolacja chleb pszenny /Alergeny: 1/ Masło roślinne ser puszysty /Alergeny: 7/ kiełbasa żywiecka /Alergeny: 10/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną	Kolacja chleb pszenny /Alergeny: 1/ Masło roślinne Połędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Kielki Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/	Kolacja chleb pszenny /Alergeny: 1/ Pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Tuńczyk w sosie własnym Masło roślinne Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/

Jadłospis**dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu** , okres: 2026-02-11 - 2026-02-17

11.02 środa	12.02 czwartek	13.02 piątek	14.02 sobota	15.02 niedziela	16.02 poniedziałek	17.02 wtorek
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/	banan	jabłko pieczone	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	banan	Smoothie
1955 Kcal; Tłuszcz 69,47 g, Węglowodany ogółem 260,36 g, Błonnik pokarmowy 23,17 g, Białko ogółem 83,04 g, w tym cukry 62,53 g, Sód 1236,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,03 g,	1812 Kcal; Tłuszcz 50,64 g, Węglowodany ogółem 264,96 g, Błonnik pokarmowy 22,02 g, Białko ogółem 79,65 g, w tym cukry 73,85 g, Sód 2400,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,74 g,	1466 Kcal; Tłuszcz 34,27 g, Węglowodany ogółem 220,76 g, Błonnik pokarmowy 25,61 g, Białko ogółem 63,43 g, w tym cukry 43,32 g, Sód 1610 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,99 g,	1699 Kcal; Tłuszcz 60,69 g, Węglowodany ogółem 217,81 g, Błonnik pokarmowy 20,51 g, Białko ogółem 76,62 g, w tym cukry 80,97 g, Sód 2331,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,03 g,	1261 Kcal; Tłuszcz 35,29 g, Węglowodany ogółem 167,96 g, Błonnik pokarmowy 18,07 g, Białko ogółem 73,22 g, w tym cukry 33,88 g, Sód 2400,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,95 g,	2267 Kcal; Tłuszcz 60,66 g, Węglowodany ogółem 337,74 g, Błonnik pokarmowy 21,42 g, Białko ogółem 96,04 g, w tym cukry 58,09 g, Sód 2422,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,11 g,	1682 Kcal; Tłuszcz 50,67 g, Węglowodany ogółem 223,05 g, Błonnik pokarmowy 21,11 g, Białko ogółem 93,28 g, w tym cukry 50,41 g, Sód 1398,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,14 g,

Jadłospis**dieta bogatoresztkowa, okres: 2026-02-11 - 2026-02-17**

11.02 środa	12.02 czwartek	13.02 piątek	14.02 sobota	15.02 niedziela	16.02 poniedziałek	17.02 wtorek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną kawa zbożowa /Alergeny: 1,7/ masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Suszone śliwki /Alergeny: 9/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Szynka z indyka ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ Morele suszone /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Herbata z cytryną Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Papryka świeża 60g /Alergeny: 7/ Koktajl truskawkowy z siemieniem lnianym /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Szynka gotowana Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ rukola Kiełki Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną keczup /Alergeny: 9/ Parówka na ciepło Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Kiełki Sałata /Alergeny: 7/ Suszone śliwki /Alergeny: 9/	Śniadanie bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ masło extra /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Szynka delikatesowa z fileta jajecznica ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ jabłko (1 sztuka)
Obiad Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ ryż brązowy /Alergeny: 7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/ Udko z kurczaka pieczone /Alergeny: 7/ sos potrawkowy /Alergeny: 1,7,3/ Kompot śliwkowy	Obiad Krupnik /Alergeny: 1,7/ makaron gotowany /Alergeny: 1,7/ ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/ Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/ Buraki konserwowe Kompot z czarnej porzeczki Kiwi	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/ Ziemniaki gotowane jajko gotowane /Alergeny: 3/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ fasolka szparagowa z wody Kompot z czarnej porzeczki jogurt naturalny	Obiad zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/ ziemniaki gotowane Kotlet de volaille z serem 100g /Alergeny: 7,3,1/ surówka Coleslaw /Alergeny: 7,3,10/ Kompot śliwkowy Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/	Obiad Zupa pejszanka /Alergeny: 7,9/ Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/	Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/ ziemniaki gotowane Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1,9/ fasolka szparagowa z wody Buraki konserwowe Kompot z czarnej porzeczki Suszone śliwki /Alergeny: 9/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta bogatoresztkowa, okres: 2026-02-11 - 2026-02-17

11.02 środa	12.02 czwartek	13.02 piątek	14.02 sobota	15.02 niedziela	16.02 poniedziałek	17.02 wtorek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ kiełbasa szynkowa wieprzowa Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ ser żółty wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Papryka świeża 60g /Alergeny: 7/ Ogórek zielony 60 /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Kiełbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ keczup /Alergeny: 9/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ kiełbasa żywiecka /Alergeny: 10/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/ połędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Kiełki	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek Sok przecierowy /Alergeny: 7/	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek Smoothie
2888 Kcal; Błonnik pokarmowy 38,48 g, Tłuszcz 110,4 g, Węglowodany ogółem 365,99 g, Sód 2958,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,33 g, w tym cukry 71,22 g, Białko ogółem 83,28 g,	2302 Kcal; Błonnik pokarmowy 35,49 g, Tłuszcz 97,41 g, Węglowodany ogółem 285,09 g, Sód 2661,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,81 g, w tym cukry 51,8 g, Białko ogółem 70,18 g,	2291 Kcal; Błonnik pokarmowy 39,07 g, Tłuszcz 92,5 g, Węglowodany ogółem 276,55 g, Sód 2472,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,09 g, Białko ogółem 69,63 g, w tym cukry 39,92 g,	2136 Kcal; Błonnik pokarmowy 35,41 g, Tłuszcz 81,5 g, Węglowodany ogółem 257 g, Sód 3386,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,2 g, Białko ogółem 100,18 g, w tym cukry 81,77 g,	2304 Kcal; Błonnik pokarmowy 31,8 g, Tłuszcz 106,85 g, Węglowodany ogółem 259,21 g, Sód 3402,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,55 g, w tym cukry 65,45 g, Białko ogółem 73,5 g,	2593 Kcal; Tłuszcz 67,07 g, Węglowodany ogółem 402,11 g, Sód 3773,22 mg, Błonnik pokarmowy 35,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,11 g, Białko ogółem 83,26 g, w tym cukry 70,99 g,	2109 Kcal; Błonnik pokarmowy 36,65 g, Tłuszcz 81,9 g, Węglowodany ogółem 278,61 g, Sód 2222,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,35 g, Białko ogółem 68,59 g, w tym cukry 49,61 g,

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-02-11 - 2026-02-17

11.02 środa	12.02 czwartek	13.02 piątek	14.02 sobota	15.02 niedziela	16.02 poniedziałek	17.02 wtorek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną /Alergeny: 1,3,6,9,10/ kawa zbożowa /Alergeny: 1,7/ masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Szynka z indyka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Kakao /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Herbata z cytryną /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ rukola /Alergeny: 7/ Kielki /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną /Alergeny: 1,3,6,9,10/ keczup /Alergeny: 9/ Parówka na ciepło /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Kielki /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Śniadanie bułka wrocławska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jajecznicza ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/
Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie serek homogenizowany	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
Obiad Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki /Alergeny: 7,1,3/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/ Udko z kurczaka pieczone /Alergeny: 7/ sos potrawkowy /Alergeny: 1,7,3/ Kompot śliwkowy /Alergeny: 7/ jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Krupnik /Alergeny: 1,7/ Ziemniaki gotowane /Alergeny: 7,9/ ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/ Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki /Alergeny: 7/ Kiwi	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/ racuchy z jabłkami i powidłami /Alergeny: 1,7,3/ surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki /Alergeny: 7/ jogurt naturalny	Obiad zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/ ziemniaki gotowane /Alergeny: 7,9/ Kotlet de volaille z serem 100g /Alergeny: 7,3,1/ surówka Coleslaw /Alergeny: 7,3,10/ Kompot śliwkowy /Alergeny: 7,3,10/ batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Obiad Zupa pejszanka /Alergeny: 7,9/ Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,3,7/ Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/	Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/ ziemniaki gotowane /Alergeny: 7,1/ Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1,9/ Kapusta biała gotowana /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki /Alergeny: 7/
Podwieczorek budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Podwieczorek Pomarańcza /Alergeny: 7/	Podwieczorek napój mleczny proteinowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Podwieczorek Banan	Podwieczorek budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Podwieczorek budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Podwieczorek napój mleczny proteinowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-02-11 - 2026-02-17

11.02 środa	12.02 czwartek	13.02 piątek	14.02 sobota	15.02 niedziela	16.02 poniedziałek	17.02 wtorek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ kiełbasa szynkowa wieprzowa Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ ser żółty wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser puszysty /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Kiełbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/ keczup /Alergeny: 9/ Herbata z cytryną ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną kiełbasa żywiecka /Alergeny: 10/ Ser żółty gouda /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/ połędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Kiełki	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek Smoothie
2916 Kcal; Błonnik pokarmowy 33,78 g, Tłuszcz 112,8 g, Węglowodany ogółem 346,53 g, Sód 3019,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,12 g, w tym cukry 85,62 g, Białko ogółem 103,79 g,	3109 Kcal; Błonnik pokarmowy 37,58 g, Tłuszcz 106,63 g, Węglowodany ogółem 429,98 g, Sód 3781,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,46 g, w tym cukry 102,73 g, Białko ogółem 100,96 g,	2854 Kcal; Błonnik pokarmowy 41,1 g, Tłuszcz 100,47 g, Węglowodany ogółem 355,71 g, Sód 3189,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,45 g, Białko ogółem 96,03 g, w tym cukry 64,35 g,	3562 Kcal; Tłuszcz 118,39 g, Węglowodany ogółem 500,14 g, Sód 4151,73 mg, Błonnik pokarmowy 49,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,19 g, Białko ogółem 108,26 g, w tym cukry 119,48 g,	3045 Kcal; Tłuszcz 137,79 g, Węglowodany ogółem 347,97 g, Sód 4220,31 mg, Błonnik pokarmowy 34,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,71 g, w tym cukry 52,73 g, Białko ogółem 91,79 g,	2911 Kcal; Tłuszcz 70,14 g, Węglowodany ogółem 452,82 g, Sód 4047,46 mg, Błonnik pokarmowy 34,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,51 g, Białko ogółem 98,37 g, w tym cukry 65,34 g,	2771 Kcal; Błonnik pokarmowy 33,18 g, Tłuszcz 102,98 g, Węglowodany ogółem 332 g, Sód 3039,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,44 g, Białko ogółem 106,86 g, w tym cukry 74,09 g,

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-02-11 - 2026-02-20

11.02 środa	12.02 czwartek	13.02 piątek	14.02 sobota	15.02 niedziela	16.02 poniedziałek	17.02 wtorek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną kawa zbożowa /Alergeny: 1,7/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Szynka z indyka ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Kakao /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Herbata z cytryną Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Szynka gotowana Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ rukola Kielki Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną keczup /Alergeny: 9/ Parówka na ciepło Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Kielki Sałata /Alergeny: 7/	Śniadanie bułka wrocławska chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Szynka delikatesowa z fileta jajecznicą ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/
Obiad Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/ Udko z kurczaka pieczone /Alergeny: 7/ sos potrawkowy /Alergeny: 1,7,3/ Kompot śliwkowy	Obiad Krupnik /Alergeny: 1,7/ Ziemniaki gotowane ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/ Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/ racuchy z jabłkami i powidłami /Alergeny: 1,7,3/ surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/ ziemniaki gotowane Kotlet de volaille z serem 100g /Alergeny: 7,3,1/ surówka Coleslaw /Alergeny: 7,3,10/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa pejszanka /Alergeny: 7,9/ Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy	Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/ ziemniaki gotowane Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1,9/ Kapusta biała gotowana /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta podstawowa komercja, okres: 2026-02-11 - 2026-02-20**

11.02 środa	12.02 czwartek	13.02 piątek	14.02 sobota	15.02 niedziela	16.02 poniedziałek	17.02 wtorek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Pomidor /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ kiełbasa szynkowa wieprzowa Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ ser żółty wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser puszysty /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Kiełbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/ keczup /Alergeny: 9/ Herbata z cytryną ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną kiełbasa żywiecka /Alergeny: 10/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/ polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Kiełki	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/
2688 Kcal; Błonnik pokarmowy 30,58 g, Tłuszcz 109,11 g, Węglowodany ogółem 336,31 g, Sód 3069,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,81 g, w tym cukry 83,68 g, Białko ogółem 73,57 g,	2761 Kcal; Błonnik pokarmowy 32,81 g, Tłuszcz 103,78 g, Węglowodany ogółem 370,32 g, Sód 3706,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,46 g, w tym cukry 51,21 g, Białko ogółem 79,08 g,	2364 Kcal; Błonnik pokarmowy 36,81 g, Tłuszcz 86,17 g, Węglowodany ogółem 319,29 g, Sód 3116,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,66 g, Białko ogółem 56,73 g, w tym cukry 32,64 g,	3156 Kcal; Tłuszcz 113,29 g, Węglowodany ogółem 432,04 g, Sód 4056,23 mg, Błonnik pokarmowy 44,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,19 g, Białko ogółem 86,26 g, w tym cukry 65,71 g,	2432 Kcal; Tłuszcz 102,98 g, Węglowodany ogółem 300,99 g, Sód 4242,33 mg, Błonnik pokarmowy 33,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,85 g, w tym cukry 33,25 g, Białko ogółem 62,66 g,	2345 Kcal; Tłuszcz 62,15 g, Węglowodany ogółem 355,29 g, Sód 3785,51 mg, Błonnik pokarmowy 29,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,78 g, Białko ogółem 74,61 g, w tym cukry 31,21 g,	2391 Kcal; Błonnik pokarmowy 34,82 g, Tłuszcz 87,81 g, Węglowodany ogółem 325,91 g, Sód 2888,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,76 g, Białko ogółem 65,96 g, w tym cukry 37,11 g,

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-02-11 - 2026-02-20

20.02 piątek
Śniadanie
bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jajecznica ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Powidła /Alergeny: 7/
Obiad
Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/ Czarny makaron w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorkami koktajl /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Kompot śliwkowy
Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-02-11 - 2026-02-20

20.02 piątek
chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/
2478 Kcal; Tłuszcz 97,83 g, Węglowodany ogółem 316,64 g, Sód 3037,9 mg, Błonnik pokarmowy 33,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,11 g, w tym cukry 36,39 g, Białko ogółem 80,55 g,

Jadłospis**dieta o zmiennej konsystencji wg IDDSI**, okres: 2026-02-11 - 2026-02-14

11.02 środa	12.02 czwartek	13.02 piątek	14.02 sobota
Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rukola	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Szynka z indyka	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ szynka gotowana Pomidor /Alergeny: 7/
Drugie śniadanie napój mleczny proteinowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie Smoothie	Drugie śniadanie Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
Obiad Zupa ziemniaczana (dieta) /Alergeny: 7/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ sos potrawkowy /Alergeny: 1,7,3/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	Obiad Krupnik /Alergeny: 1,7/ Ziemniaki puree 250 Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7/ bukiet jarzyn mrożony 120 g masło ekstra 10 g /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Kiwi	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/ ziemniaki gotowane jajko gotowane /Alergeny: 3/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki
Podwieczorek mus owocowy	Podwieczorek Smoothie	Podwieczorek jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Podwieczorek jogurt owocowy /Alergeny: 7/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta o zmiennej konsystencji wg IDDSI, okres: 2026-02-11 - 2026-02-14

11.02 środa	12.02 czwartek	13.02 piątek	14.02 sobota
chleb pszenny /Alergeny: 1/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	masło extra /Alergeny: 7/ kiełbasa szynkowa wieprzowa sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Pasztet /Alergeny: 3,7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 1,3,6,9,10/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/	banan	jabłko (1 sztuka)	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1877 Kcal; Tłuszcz 49,63 g, Węglowodany ogółem 232,19 g, Błonnik pokarmowy 22,58 g, Białko ogółem 122,28 g, w tym cukry 69,58 g, Sód 1384,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,82 g,	2568 Kcal; Tłuszcz 82,99 g, Węglowodany ogółem 345,8 g, Sód 3501,12 mg, Błonnik pokarmowy 29,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,09 g, Białko ogółem 102,85 g, w tym cukry 67,25 g,	2264 Kcal; Tłuszcz 67,27 g, Węglowodany ogółem 328,8 g, Sód 2140,42 mg, Błonnik pokarmowy 36,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,04 g, Białko ogółem 70,73 g, w tym cukry 59,05 g,	2232 Kcal; Tłuszcz 73,4 g, Węglowodany ogółem 315,17 g, Sód 2985,53 mg, Błonnik pokarmowy 28,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,08 g, Białko ogółem 69,6 g, w tym cukry 93,54 g,

Jadłospis**dieta papkowata - mix**, okres: 2026-02-11 - 2026-02-14

11.02 środa	12.02 czwartek	13.02 piątek	14.02 sobota
Śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną mango w syropie 50,00125 g jabłko pieczone masło extra /Alergeny: 7/	Śniadanie truskawki mrożone 50 g masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/	Śniadanie masło extra /Alergeny: 7/ mleko 2,0% UHT 250 ml /Alergeny: 7/ płatki owsiane 50 g /Alergeny: 1,7/ Banan 120 g Herbata z cytryną	Śniadanie Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ jajecznica na parze /Alergeny: 3,7/ Pomidor /Alergeny: 7/
Drugie śniadanie napój mleczny proteinowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie Smoothie	Drugie śniadanie Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
Obiad Zupa ziemniaczana (dieta) /Alergeny: 7/ kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/ Eskalopki z cielęciny w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9/ Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ Ziemniaki puree 250 g sos potrawkowy /Alergeny: 1,7,3/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	Obiad Krupnik /Alergeny: 1,7/ Ziemniaki puree 250 g Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7/ bukiet jarzyn mrożony 120 g masło ekstra 10 g /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Kiwi	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/ ziemniaki gotowane filet z kurczaka gotowany 120 g sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki
Podwieczorek mus owocowy sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Podwieczorek Smoothie	Podwieczorek jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Podwieczorek jogurt owocowy /Alergeny: 7/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta papkowata - mix, okres: 2026-02-11 - 2026-02-14**

11.02 środa	12.02 czwartek	13.02 piątek	14.02 sobota
masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/ filetb z kurczaka gotowany Oliwa z oliwek 10 ml /Alergeny: 7/	masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną kasza jaglana 50 g /Alergeny: 1,3,6,9,10/ mleko 2,0% UHT 250 ml /Alergeny: 7/ daktyle 15 g /Alergeny: 1,3,6,9,10/ pasta migdałowa 14,9985 g	Herbata z cytryną Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7,9/ filet z kurczaka świeży 120 g masło extra /Alergeny: 7/ Oliwa z oliwek 0 ml /Alergeny: 7/	masło extra /Alergeny: 7/ ryż 50 g /Alergeny: 7/ mleko 2,0% UHT 250 ml /Alergeny: 7/ cukier 10 g cynamon 1 g przecier jabłkowy 40 g /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną
wieczorny posiłek sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1762 Kcal; Węglowodany ogółem 237,98 g, Sód 1073,76 mg, w tym cukry 105,77 g, Tłuszcz 48,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,27 g, Białko ogółem 97,12 g, Błonnik pokarmowy 29,46 g,	2135 Kcal; Tłuszcz 76,97 g, Węglowodany ogółem 266,91 g, Sód 1472,44 mg, Błonnik pokarmowy 21,55 g, Białko ogółem 98,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,04 g, w tym cukry 98,15 g,	1810 Kcal; Tłuszcz 48,66 g, Węglowodany ogółem 261,24 g, Sód 1287,05 mg, Białko ogółem 87,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,37 g, w tym cukry 84,47 g, Błonnik pokarmowy 32,18 g,	1962 Kcal; Sód 1224,86 mg, Węglowodany ogółem 235,81 g, w tym cukry 103,87 g, Tłuszcz 76,15 g, Błonnik pokarmowy 19,22 g, Białko ogółem 88,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,8 g,

Jadłospis

dzienna szkoła, okres: 2026-02-11 - 2026-02-16

11.02 środa	12.02 czwartek	13.02 piątek	16.02 poniedziałek
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/ Udko z kurczaka pieczone /Alergeny: 7/ sos potrawkowy /Alergeny: 1,7,3/ Kompot śliwkowy	Krupnik /Alergeny: 1,7/ Ziemniaki gotowane ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/ Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Zupa pejszanka /Alergeny: 7,9/ Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy
646 Kcal; Tłuszcz 22,19 g, Węglowodany ogółem 87,28 g, Sód 664,56 mg, Błonnik pokarmowy 12,86 g, Białko ogółem 22,5 g, w tym cukry 8,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,38 g,	646 Kcal; Tłuszcz 22,19 g, Węglowodany ogółem 87,28 g, Sód 664,56 mg, Błonnik pokarmowy 12,86 g, Białko ogółem 22,5 g, w tym cukry 8,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,38 g,	646 Kcal; Tłuszcz 22,19 g, Węglowodany ogółem 87,28 g, Sód 664,56 mg, Błonnik pokarmowy 12,86 g, Białko ogółem 22,5 g, w tym cukry 8,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,38 g,	646 Kcal; Tłuszcz 22,19 g, Węglowodany ogółem 87,28 g, Sód 664,56 mg, Błonnik pokarmowy 12,86 g, Białko ogółem 22,5 g, w tym cukry 8,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 1,38 g,