

Jadłospis

Dieta podstawowa - KOD 1, okres: 2026-02-01 - 2026-02-10

01.02 niedziela	02.02 poniedziałek	03.02 wtorek	04.02 środa	05.02 czwartek	06.02 piątek	07.02 sobota
Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Polędwica sopocka masło extra /Alergeny: 7/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ Kakao /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rukola	Śniadanie masło extra /Alergeny: 7/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną jajecznica na boczku /Alergeny: 3,7/ kielbasa żywiecka /Alergeny: 10/ sałata rukola Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/ chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną polędwica miódowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rukola	Śniadanie bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną dżem owocowy jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/ Szynka delikatesowa sałata rukola Pomidor /Alergeny: 7/ Kiełki	Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną szynka z piersi indyczej /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Obiad Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/ ziemniaki gotowane Schab duszony w sosie pieczarkowym /Alergeny: 7,1/ Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy Pomarańcza /Alergeny: 7/	Obiad krupnik mazurski /Alergeny: 7,1/ Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym /Alergeny: 3,7/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/ Ziemniaki puree z chrzanem Kotlet panier. nadziewany serkiem i porem /Alergeny: 7,3/ kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/	Obiad Rosolnik /Alergeny: 7/ placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/ Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/ Kompot śliwkowy jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Obiad Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/ ziemniaki gotowane Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa brokułowa z papryką /Alergeny: 1,7,9/ naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/ brzoskwienie Kompot z czarnej porzeczki jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Obiad zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,7/ kompot owocowy Pomarańcza /Alergeny: 7/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa - KOD 1, okres: 2026-02-01 - 2026-02-10

01.02 niedziela	02.02 poniedziałek	03.02 wtorek	04.02 środa	05.02 czwartek	06.02 piątek	07.02 sobota
chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i oliwkami /Alergeny: 7,3,10/ polędwica z indyka Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/ sałata rukola papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ Pomidor /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ Szynka delikatesowa Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/ Herbata z cytryną Sałata /Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/	chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
2003 Kcal; Tłuszcz 72,22 g, Węglowodany ogółem 250,67 g, Sód 2531,4 mg, Błonnik pokarmowy 27,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,79 g, w tym cukry 57,92 g, Białko ogółem 87,75 g,	2616 Kcal; Tłuszcz 80,89 g, Węglowodany ogółem 298,45 g, Sód 2505,98 mg, Białko ogółem 108,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,94 g, Błonnik pokarmowy 27,06 g, w tym cukry 69,48 g,	2710 Kcal; Tłuszcz 113 g, Węglowodany ogółem 324,57 g, Sód 2888,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,04 g, Białko ogółem 92,4 g, w tym cukry 61,98 g, Błonnik pokarmowy 36,4 g,	2300 Kcal; Węglowodany ogółem 286,55 g, Sód 3965,1 mg, w tym cukry 48,09 g, Tłuszcz 87,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,15 g, Białko ogółem 74,11 g, Błonnik pokarmowy 23,78 g,	2212 Kcal; Tłuszcz 84,06 g, Węglowodany ogółem 281,28 g, Sód 3849,17 mg, Błonnik pokarmowy 34,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,08 g, Białko ogółem 77,89 g, w tym cukry 35,25 g,	2414 Kcal; Tłuszcz 82,4 g, Węglowodany ogółem 339,05 g, Sód 2430,33 mg, Błonnik pokarmowy 29,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,21 g, Białko ogółem 61,51 g, w tym cukry 91,36 g,	2519 Kcal; Tłuszcz 106,6 g, Węglowodany ogółem 309,27 g, Sód 4106,49 mg, Błonnik pokarmowy 36,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,05 g, Białko ogółem 84,5 g, w tym cukry 88,91 g,

Jadłospis**Dieta podstawowa - KOD 1, okres: 2026-02-01 - 2026-02-10**

08.02 niedziela	09.02 poniedziałek	10.02 wtorek
Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jajecznica na boczku /Alergeny: 3,7/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Kakao /Alergeny: 7/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Frankfurterki ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ keczup /Alergeny: 9/	Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ dżem owocowy
Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/ ziemniaki gotowane Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1/ kalafior z bułką tartą /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Murzynek /Alergeny: 1,7,3/	Obiad Zupa kalafiorowa zabieleną /Alergeny: 7/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/ makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/ Kompot śliwkowy Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/ Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/ Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/ Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorkami koktajl /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Kompot z czarnej porzeczki Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa - KOD 1, okres: 2026-02-01 - 2026-02-10

08.02 niedziela	09.02 poniedziałek	10.02 wtorek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną połudwica z indyka Tuńczyk w sosie własnym Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/	chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ Szynkówka	chleb zwykły Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Pomarańcza /Alergeny: 7/
2528 Kcal; Tłuszcz 110,18 g, Węglowodany ogółem 286,83 g, Sód 3388,94 mg, Błonnik pokarmowy 28,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,49 g, Białko ogółem 94,54 g, w tym cukry 58,47 g,	2623 Kcal; Tłuszcz 82,47 g, Węglowodany ogółem 306,7 g, Sód 3743,3 mg, Błonnik pokarmowy 31,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,79 g, w tym cukry 52,08 g, Białko ogółem 79,9 g,	2193 Kcal; Tłuszcz 73,37 g, Węglowodany ogółem 302,51 g, Sód 2953,27 mg, Błonnik pokarmowy 28,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,15 g, Białko ogółem 72,02 g, w tym cukry 67,24 g,

dieta lekkostrawna - KOD 2, okres: 2026-02-01 - 2026-02-10

KAMSOFIT S.A. - System KS-ASW. ASW31 - Dietetyka [2026.0.0.0]
Raport standardowy: ASW3100107 Standard

Jadłospis**dieta lekkostrawna - KOD 2, okres: 2026-02-01 - 2026-02-10**

01.02 niedziela	02.02 poniedziałek	03.02 wtorek	04.02 środa	05.02 czwartek	06.02 piątek	07.02 sobota
chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną polędwica z indyka pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,7/ Herbata z cytryną Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ Polędwica Ani sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ masło extra /Alergeny: 7/ rukola Pomidor /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Sałata /Alergeny: 7/ sałata rukola	chleb pszenny /Alergeny: 1/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek jabłko pieczone	wieczorny posiłek Smoothie	wieczorny posiłek jabłko pieczone	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1770 Kcal; Tłuszcz 66,17 g, Węglowodany ogółem 203,45 g, Sód 2471,1 mg, Białko ogółem 102,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,33 g, Błonnik pokarmowy 16,01 g, w tym cukry 52,88 g,	2694 Kcal; Tłuszcz 83,19 g, Węglowodany ogółem 291,78 g, Błonnik pokarmowy 21,89 g, Białko ogółem 137,94 g, w tym cukry 79,65 g, Sód 1866,42 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,1 g,	2156 Kcal; Tłuszcz 92,4 g, Węglowodany ogółem 243,82 g, Sód 2918,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,7 g, Białko ogółem 94,8 g, w tym cukry 67,5 g, Błonnik pokarmowy 23,45 g,	1455 Kcal; Tłuszcz 33,68 g, Węglowodany ogółem 228,75 g, Sód 1952,29 mg, Białko ogółem 60,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,38 g, Błonnik pokarmowy 17,23 g, w tym cukry 41,84 g,	1810 Kcal; Tłuszcz 64,5 g, Węglowodany ogółem 227,89 g, Sód 2825,79 mg, Błonnik pokarmowy 21,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,87 g, Białko ogółem 86,96 g, w tym cukry 39,61 g,	1745 Kcal; Tłuszcz 57,01 g, Węglowodany ogółem 235,14 g, Błonnik pokarmowy 23,26 g, Białko ogółem 72,61 g, w tym cukry 49,35 g, Sód 1653,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,39 g,	1785 Kcal; Tłuszcz 70,5 g, Węglowodany ogółem 230,86 g, Błonnik pokarmowy 17,8 g, Białko ogółem 60,42 g, w tym cukry 95,58 g, Sód 2136,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,14 g,

Jadłospis**dieta lekkostrawna - KOD 2**, okres: 2026-02-01 - 2026-02-10

08.02 niedziela	09.02 poniedziałek	10.02 wtorek
Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ Herbata z cytryną rukola Pomidor /Alergeny: 7/ Kakao /Alergeny: 7/	Śniadanie bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/ awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/ ziemniaki gotowane Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Murzynek /Alergeny: 1,7,3/	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/ makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/ marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/ Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/ schab gotowany /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorkami koktajl /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Kompot z czarnej porzeczki Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta lekkostrawna - KOD 2, okres: 2026-02-01 - 2026-02-10**

08.02 niedziela	09.02 poniedziałek	10.02 wtorek
chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ południca z indyka Tuńczyk w sosie własnym Herbata z cytryną	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata /Alergeny: 7/ Szynkówka Pomidor /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Szynka delikatesowa Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	jabłko pieczone
2168 Kcal; Tłuszcz 92,03 g, Węglowodany ogółem 241,16 g, Błonnik pokarmowy 19,63 g, Białko ogółem 99,67 g, w tym cukry 59,21 g, Sód 1685,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,45 g,	2202 Kcal; Tłuszcz 57,4 g, Węglowodany ogółem 260,65 g, Sód 2787,24 mg, Błonnik pokarmowy 23,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,02 g, w tym cukry 54,71 g, Białko ogółem 87,61 g,	1884 Kcal; Tłuszcz 57,16 g, Węglowodany ogółem 248,99 g, Błonnik pokarmowy 17,48 g, Białko ogółem 94,52 g, w tym cukry 50,98 g, Sód 2074,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,44 g,

Jadłospis
dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6, okres: 2026-02-01 - 2026-02-10

01.02 niedziela	02.02 poniedziałek	03.02 wtorek	04.02 środa	05.02 czwartek	06.02 piątek	07.02 sobota
Śniadanie masło extra /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ kakao bez cukru /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka jajecznicą /Alergeny: 3,7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml sałata rozszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ jogurt naturalny	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser kółuś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml kiełbasa żywiecka /Alergeny: 10/ jajecznicą /Alergeny: 3,7/ sałata rukola Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie masło extra /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rozszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml jajko gotowane /Alergeny: 3/ Szynka delikatesowa rukola Pomidor /Alergeny: 7/ Kiełki	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ szynka z piersi indyczej /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml sałata rozszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/
Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie jogurt naturalny	Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie jabłko (1 sztuka)	Drugie śniadanie kefir /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie koktajl jagodowy /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/
Obiad Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/ ziemniaki gotowane schab gotowany /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/ kompot śliwkowy bez cukru jabłko (1 sztuka)	Obiad Krupnik /Alergeny: 1,7/ ryż brązowy /Alergeny: 7/ Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym (dieta) /Alergeny: 3/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/ Kompot z czerw. porzeczek bez cukru Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/	Obiad Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/ Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/ filet z kurczaka gotowany Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ kompot wiśniowy bez cukru	Obiad Rosolnik /Alergeny: 7/ ziemniaki gotowane Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ kompot śliwkowy bez cukru	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot z czerw. porzeczek bez cukru	Obiad zupa jarzynowa /Alergeny: 7,9/ Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/ Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/ kompot z czarnej porzeczek bez cukru jabłko (1 sztuka)	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/ ziemniaki gotowane jajko gotowane /Alergeny: 3/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot owocowy bez cukru
Podwieczorek Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/	Podwieczorek grejfruty	Podwieczorek Zytnie ciasto czekoladowe /Alergeny: 7,3,1,9/	Podwieczorek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	Podwieczorek grejfruty	Podwieczorek sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Podwieczorek Pomarańcza /Alergeny: 7/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6, okres: 2026-02-01 - 2026-02-10

01.02 niedziela	02.02 poniedziałek	03.02 wtorek	04.02 środa	05.02 czwartek	06.02 piątek	07.02 sobota
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ połędwica z indyka masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/ Omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,7/ 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/ Połędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło extra /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa Pomidor /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ połędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Sałata /Alergeny: 7/ sałata rukola	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło extra /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek Smoothie	wieczorny posiłek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	wieczorny posiłek grejfruty	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
2034 Kcal; Tłuszcz 75,32 g, Węglowodany ogółem 242,43 g, Sód 3134,97 mg, Białko ogółem 102,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,09 g, Błonnik pokarmowy 30,44 g, w tym cukry 42,07 g,	2201 Kcal; Błonnik pokarmowy 33,94 g, Tłuszcz 85,29 g, Węglowodany ogółem 239,27 g, Sód 2343,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,48 g, w tym cukry 25,48 g, Białko ogółem 125,9 g,	2094 Kcal; Błonnik pokarmowy 33,5 g, Tłuszcz 79,09 g, Węglowodany ogółem 207,78 g, Sód 3422,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,25 g, Białko ogółem 93,56 g, w tym cukry 23,44 g,	1500 Kcal; Tłuszcz 46,38 g, Węglowodany ogółem 205,03 g, Sód 2391,48 mg, Białko ogółem 62,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,59 g, Błonnik pokarmowy 23,57 g, w tym cukry 14,52 g,	1857 Kcal; Błonnik pokarmowy 24,88 g, Tłuszcz 73,29 g, Węglowodany ogółem 213,26 g, Sód 3873,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,81 g, Białko ogółem 85,18 g, w tym cukry 4,5 g,	1619 Kcal; Błonnik pokarmowy 29,53 g, Tłuszcz 60,78 g, Węglowodany ogółem 190,45 g, Sód 1811,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,57 g, Białko ogółem 62,46 g, w tym cukry 26,08 g,	1582 Kcal; Błonnik pokarmowy 25,24 g, Tłuszcz 62,09 g, Węglowodany ogółem 196,3 g, Sód 2755,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,14 g, Białko ogółem 58,61 g, w tym cukry 58,8 g,

Jadłospis**dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6, okres: 2026-02-01 - 2026-02-10**

08.02 niedziela	09.02 poniedziałek	10.02 wtorek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ Herbata z cytryną rukola Pomidor /Alergeny: 7/ Kakao /Alergeny: 7/	Śniadanie bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/ awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło extra /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/
Drugie śniadanie kefir /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jabłko (1 sztuka)	Drugie śniadanie jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/ ziemniaki gotowane Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/ makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/ fasolka szparagowa z wody kompot śliwkowy bez cukru Deser jogurtowy z chiał i musem truskawkowym /Alergeny: 7,9/	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/ kasza gryczana /Alergeny: 7/ schab gotowany /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorkami koktajl /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Kompot z czerw. porzeczki bez cukru grejfruty
Podwieczorek Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek Smoothie	Podwieczorek jogurt naturalny
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6, okres: 2026-02-01 - 2026-02-10

08.02 niedziela	09.02 poniedziałek	10.02 wtorek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ południca z indyka Tuńczyk w sosie własnym Herbata z cytryną	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Sałata /Alergeny: 7/ Szynkówka Pomidor /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Szynka delikatesowa Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
2004 Kcal; Błonnik pokarmowy 25,59 g, Tłuszcz 74,38 g, Węglowodany ogółem 239,5 g, Sód 2269,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,61 g, Białko ogółem 97,63 g, w tym cukry 61,69 g,	1936 Kcal; Tłuszcz 66,41 g, Węglowodany ogółem 256,17 g, Sód 3381,77 mg, Błonnik pokarmowy 34,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,83 g, w tym cukry 23,19 g, Białko ogółem 76,35 g,	1738 Kcal; Błonnik pokarmowy 27,09 g, Tłuszcz 53,06 g, Węglowodany ogółem 211,72 g, Sód 3009,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,44 g, Białko ogółem 97,96 g, w tym cukry 45,71 g,

Jadłospis**dieta podstawowa komercja, okres: 2026-02-01 - 2026-02-10**

01.02 niedziela	02.02 poniedziałek	03.02 wtorek	04.02 środa	05.02 czwartek	06.02 piątek	07.02 sobota
Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka jajecznicza /Alergeny: 3,7/ Kakao /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ sałata rukola	Śniadanie masło extra /Alergeny: 7/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ogórek zielony /Alergeny: 7/ szczypiorek /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną jajecznicza na boczku /Alergeny: 3,7/ kielbasa żywiecka /Alergeny: 10/ Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ sałata rukola Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/ chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną polędwica miódowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rukola	Śniadanie bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/ Szynka delikatkowa dżem owocowy sałata rukola Pomidor /Alergeny: 7/ Kiełki	Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ ser pleśniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną szynka z piersi indyczej /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Obiad Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/ ziemniaki gotowane Schab duszony w sosie pieczarkowym /Alergeny: 7,1/ Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	Obiad krupnik mazurski /Alergeny: 7,1/ Pulpeciki w sosie jarzynowym /Alergeny: 7,1,3/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/ Ziemniaki puree z chrzanem Kotlet panier. nadziewany serkiem i porem /Alergeny: 7,3/ kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy	Obiad Rosolnik /Alergeny: 7/ placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/ Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/ ziemniaki gotowane Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa brokułowa z papryką /Alergeny: 1,7,9/ naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/ brzoskwienie Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,7/ kompot owocowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta podstawowa komercja, okres: 2026-02-01 - 2026-02-10**

01.02 niedziela	02.02 poniedziałek	03.02 wtorek	04.02 środa	05.02 czwartek	06.02 piątek	07.02 sobota
chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i oliwkami /Alergeny: 7,3,10/ polędwica z indyka Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/ Herbata z cytryną ser żółty edamski /Alergeny: 7/ sałata rukola papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ Herbata z cytryną Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ Szynka delikatesowa Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/ Herbata z cytryną Sałata /Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/	chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/
1985 Kcal; Tłuszcz 72,45 g, Węglowodany ogółem 245,08 g, Sód 2682,46 mg, Błonnik pokarmowy 28,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,83 g, w tym cukry 47,12 g, Białko ogółem 86,67 g,	2267 Kcal; Tłuszcz 85,91 g, Węglowodany ogółem 282,37 g, Sód 2383,93 mg, Białko ogółem 94,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,68 g, Błonnik pokarmowy 30,25 g, w tym cukry 40,46 g,	2185 Kcal; Tłuszcz 88,34 g, Węglowodany ogółem 255,35 g, Sód 2827,53 mg, Błonnik pokarmowy 32,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,38 g, Białko ogółem 89,53 g, w tym cukry 45,07 g,	2343 Kcal; Węglowodany ogółem 312,49 g, Sód 3764,57 mg, w tym cukry 47,61 g, Tłuszcz 88,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,2 g, Białko ogółem 58,9 g, Błonnik pokarmowy 29,05 g,	2152 Kcal; Tłuszcz 83,58 g, Węglowodany ogółem 266,76 g, Sód 3846,77 mg, Błonnik pokarmowy 31,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,08 g, Białko ogółem 77,89 g, w tym cukry 35,25 g,	2206 Kcal; Tłuszcz 79,79 g, Węglowodany ogółem 298,55 g, Sód 2358,63 mg, Błonnik pokarmowy 26,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,21 g, Białko ogółem 56,11 g, w tym cukry 55,96 g,	2328 Kcal; Tłuszcz 106,06 g, Węglowodany ogółem 266,01 g, Sód 4102,89 mg, Błonnik pokarmowy 30,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,05 g, Białko ogółem 82,22 g, w tym cukry 49,61 g,

Jadłospis**dieta podstawowa komercja, okres: 2026-02-01 - 2026-02-10**

08.02 niedziela	09.02 poniedziałek	10.02 wtorek
Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jajecznica na boczku /Alergeny: 3,7/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Kakao /Alergeny: 7/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Frankfurterki keczup /Alergeny: 9/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pasta z makreli, ogórka i zieleń /Alergeny: 4,7,3,10/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ dżem owocowy
Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/ ziemniaki gotowane Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1/ kalafior z bułką tartą /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/ makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 7,1/ Kompot śliwkowy	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/ Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/ Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/ Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorkami koktajl /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Kompot z czarnej porzeczki
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-02-01 - 2026-02-10

08.02 niedziela	09.02 poniedziałek	10.02 wtorek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną połędwica z indyka Tuńczyk w sosie własnym Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/	chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ Szynkówka	chleb zwykły Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/
2066 Kcal; Tłuszcz 84,45 g, Węglowodany ogółem 237,9 g, Sód 3295,51 mg, Błonnik pokarmowy 27,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,01 g, Białko ogółem 89,51 g, w tym cukry 50,73 g,	1937 Kcal; Tłuszcz 75,82 g, Węglowodany ogółem 236,77 g, Sód 2692,29 mg, Błonnik pokarmowy 22,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,41 g, w tym cukry 34,69 g, Białko ogółem 69,04 g,	2059 Kcal; Tłuszcz 77,18 g, Węglowodany ogółem 261,78 g, Sód 3200,17 mg, Błonnik pokarmowy 25,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,98 g, Białko ogółem 71,16 g, w tym cukry 34,12 g,

Jadłospis
dieta bogatoresztkowa - KOD 5, okres: 2026-02-01 - 2026-02-10

01.02 niedziela	02.02 poniedziałek	03.02 wtorek	04.02 środa	05.02 czwartek	06.02 piątek	10.02 wtorek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Polędwica sopocka masło extra /Alergeny: 7/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ Kakao /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rukola Morele suszone /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie masło extra /Alergeny: 7/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną jajecznica na boczku /Alergeny: 3,7/ kielbasa żywiecka /Alergeny: 10/ Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ sałata rukola Pomidor /Alergeny: 7/ jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/ chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną polędwica miódowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rukola	Śniadanie bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną dżem owocowy jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/ Szynka delikatkowa sałata rukola Pomidor /Alergeny: 7/ Kielki	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Morele suszone /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ dżem owocowy Suszone śliwki /Alergeny: 9/
Obiad Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/ ziemniaki gotowane Schab duszony w sosie pieczarkowym /Alergeny: 7,1/ Surowka wielowarzynna /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy Pomarańcza /Alergeny: 7/	Obiad krupnik mazurski /Alergeny: 7,1/ Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym /Alergeny: 3,7/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/ Ziemniaki puree z chrzanem Kotlet panier. nadziewany serkiem i porem /Alergeny: 7,3/ kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy banan	Obiad Rosolnik /Alergeny: 7/ placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/ Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/ Kompot śliwkowy jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Obiad Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/ ziemniaki gotowane Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Suszone śliwki /Alergeny: 9/	Obiad Zupa brokułowa z papryką /Alergeny: 1,7,9/ Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/ łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/ kasza gryczana /Alergeny: 7/ Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/ Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorkami koktajl /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Kompot z czarnej porzeczki Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta bogatoresztkowa - KOD 5, okres: 2026-02-01 - 2026-02-10

01.02 niedziela	02.02 poniedziałek	03.02 wtorek	04.02 środa	05.02 czwartek	06.02 piątek	10.02 wtorek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i oliwkami /Alergeny: 7,3,10/ polędwica z indyka Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/ sałata rukola papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ Pomidor /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ Szynka delikatesowa Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/ Herbata z cytryną Sałata /Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/	Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Koktajl truskawkowy z siemieniem lnianym /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek Pomarańcza /Alergeny: 7/
2062 Kcal; Błonnik pokarmowy 32,39 g, Tłuszcz 72,28 g, Węglowodany ogółem 267,43 g, Sód 2300,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,63 g, w tym cukry 57,92 g, Białko ogółem 87,75 g,	2771 Kcal; Tłuszcz 81,87 g, Węglowodany ogółem 332,88 g, Sód 2779,77 mg, Białko ogółem 108,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,13 g, Błonnik pokarmowy 30,96 g, w tym cukry 69,48 g,	2301 Kcal; Błonnik pokarmowy 34,58 g, Tłuszcz 90,65 g, Węglowodany ogółem 276,59 g, Sód 2667,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,22 g, Białko ogółem 94,93 g, w tym cukry 80,47 g,	2300 Kcal; Węglowodany ogółem 286,55 g, Sód 3965,1 mg, w tym cukry 48,09 g, Tłuszcz 87,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,15 g, Białko ogółem 74,11 g, Błonnik pokarmowy 23,78 g,	2201 Kcal; Tłuszcz 83,88 g, Węglowodany ogółem 281,95 g, Sód 3620,57 mg, Błonnik pokarmowy 36,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,92 g, Białko ogółem 77,89 g, w tym cukry 35,25 g,	1935 Kcal; Błonnik pokarmowy 34,32 g, Tłuszcz 65,68 g, Węglowodany ogółem 284,82 g, Sód 2196,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,16 g, Białko ogółem 41,47 g, w tym cukry 69,6 g,	2134 Kcal; Błonnik pokarmowy 32,6 g, Tłuszcz 73,85 g, Węglowodany ogółem 284,32 g, Sód 3108,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,61 g, Białko ogółem 74,16 g, w tym cukry 66,89 g,

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa - KOD 9, okres: 2026-02-01 - 2026-02-10

01.02 niedziela	02.02 poniedziałek	03.02 wtorek	04.02 środa	05.02 czwartek	06.02 piątek	10.02 wtorek
Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Polędwica sopocka masło extra /Alergeny: 7/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ Kakao /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rukola	Śniadanie masło extra /Alergeny: 7/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną jajecznica na boczku /Alergeny: 3,7/ kielbasa żywiecka /Alergeny: 10/ Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ sałata rukola Pomidor /Alergeny: 7/ jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną polędwica miódowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rukola jabłko (1 sztuka)	Śniadanie bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną dżem owocowy jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/ Szynka delikatesowa sałata rukola Pomidor /Alergeny: 7/ Kiełki	Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pasta z makreli, ogórka i zieleń /Alergeny: 4,7,3,10/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ dżem owocowy
Drugie śniadanie Koktajl wysokobiałkowy /Alergeny: 5,1,3,6,9,10,7/	Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie napój mleczny proteinowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie serek homogenizowany	Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Obiad Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/ ziemniaki gotowane Schab duszony w sosie pieczarkowym /Alergeny: 7,1/ Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy Pomarańcza /Alergeny: 7/	Obiad krupnik mazurski /Alergeny: 7,1/ Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym /Alergeny: 3,7/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/ Ziemniaki puree z chrzanem Kotlet panier. nadziewany serkiem i porem /Alergeny: 7,3/ kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy banan	Obiad Rosolnik /Alergeny: 7/ placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/ Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Obiad Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/ ziemniaki gotowane Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa brokułowa z papryką /Alergeny: 1,7,9/ naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/ brzoskwinie Kompot z czarnej porzeczki jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/ Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/ Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/ Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorkami koktajl /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Kompot z czarnej porzeczki Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa - KOD 9, okres: 2026-02-01 - 2026-02-10

01.02 niedziela	02.02 poniedziałek	03.02 wtorek	04.02 środa	05.02 czwartek	06.02 piątek	10.02 wtorek
serek homogenizowany	budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Koktajl wysokobiałkowy /Alergeny: 5,1,3,6,9,10,7/	Koktajl wysokobiałkowy /Alergeny: 5,1,3,6,9,10,7/	napój mleczny proteinowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
Kolacja chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i oliwkami /Alergeny: 7,3,10/ polędwica z indyka Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/ sałata rukola papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ masło extra /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ Szynka delikatesowa Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/ Herbata z cytryną Sałata /Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek Pomarańcza /Alergeny: 7/
2606 Kcal; Tłuszcz 114,38 g, Węglowodany ogółem 293,37 g, Sód 2699,7 mg, Błonnik pokarmowy 32,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,79 g, w tym cukry 63,02 g, Białko ogółem 108,9 g,	2793 Kcal; Tłuszcz 88,53 g, Węglowodany ogółem 315,05 g, Sód 2659,52 mg, Białko ogółem 118,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,7 g, Błonnik pokarmowy 27,2 g, w tym cukry 78,56 g,	2734 Kcal; Tłuszcz 97,93 g, Węglowodany ogółem 319,76 g, Sód 2969,16 mg, Błonnik pokarmowy 37,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,17 g, Białko ogółem 126,04 g, w tym cukry 104,95 g,	3313 Kcal; Węglowodany ogółem 409,85 g, Sód 4572,17 mg, w tym cukry 58,58 g, Tłuszcz 136,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,57 g, Białko ogółem 101,45 g, Błonnik pokarmowy 41,06 g,	2657 Kcal; Tłuszcz 112,72 g, Węglowodany ogółem 307,87 g, Sód 4014,5 mg, Błonnik pokarmowy 39,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,87 g, Białko ogółem 93,8 g, w tym cukry 49,43 g,	2694 Kcal; Tłuszcz 85,9 g, Węglowodany ogółem 344,65 g, Sód 2430,33 mg, Błonnik pokarmowy 29,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,21 g, Białko ogółem 102,91 g, w tym cukry 112,08 g,	2504 Kcal; Tłuszcz 88,7 g, Węglowodany ogółem 315,19 g, Sód 3394,9 mg, Błonnik pokarmowy 27,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,77 g, Białko ogółem 103,73 g, w tym cukry 79,48 g,

Jadłospis

dzienna szkoła, okres: 2026-02-01 - 2026-02-06

01.02 niedziela	02.02 poniedziałek	03.02 wtorek	04.02 środa	05.02 czwartek	06.02 piątek
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/ ziemniaki gotowane Schab duszony w sosie pieczarkowym /Alergeny: 7,1/ Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	krupnik mazurski /Alergeny: 7,1/ Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym /Alergeny: 3,7/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/ Ziemniaki puree z chrzanem Kotlet panier. nadziewany serkiem i porem /Alergeny: 7,3/ kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy	Rosolnik /Alergeny: 7/ placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/ Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/ Kompot śliwkowy	Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/ ziemniaki gotowane Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Zupa brokułowa z papryką /Alergeny: 1,7,9/ naleśniki z serem i fruzeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/ brzoskwienie Kompot z czarnej porzeczki
714 Kcal; Tłuszcz 17,15 g, Węglowodany ogółem 103,99 g, Sód 860,72 mg, Błonnik pokarmowy 13,97 g, w tym cukry 10,94 g, Białko ogółem 36,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,88 g,	714 Kcal; Tłuszcz 17,15 g, Węglowodany ogółem 103,99 g, Sód 860,72 mg, Błonnik pokarmowy 13,97 g, w tym cukry 10,94 g, Białko ogółem 36,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,88 g,	714 Kcal; Tłuszcz 17,15 g, Węglowodany ogółem 103,99 g, Sód 860,72 mg, Błonnik pokarmowy 13,97 g, w tym cukry 10,94 g, Białko ogółem 36,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,88 g,	714 Kcal; Tłuszcz 17,15 g, Węglowodany ogółem 103,99 g, Sód 860,72 mg, Błonnik pokarmowy 13,97 g, w tym cukry 10,94 g, Białko ogółem 36,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,88 g,	714 Kcal; Tłuszcz 17,15 g, Węglowodany ogółem 103,99 g, Sód 860,72 mg, Błonnik pokarmowy 13,97 g, w tym cukry 10,94 g, Białko ogółem 36,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,88 g,	714 Kcal; Tłuszcz 17,15 g, Węglowodany ogółem 103,99 g, Sód 860,72 mg, Błonnik pokarmowy 13,97 g, w tym cukry 10,94 g, Białko ogółem 36,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,88 g,