

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-06-11 - 2026-06-20

11.06 czwartek	12.06 piątek	13.06 sobota	14.06 niedziela	15.06 poniedziałek	16.06 wtorek	17.06 środa
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor rukola Herbata z cytryną jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Śniadanie bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ masło ekstra /Alergeny: 7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ filet z kurczaka gotowany Pomidor Kakao /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata rzymska	Śniadanie Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Herbata z cytryną polędwica z indyka Kielki Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Pasztet wędzony /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/ Herbata z cytryną Pomidor ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Nekataryna	Śniadanie masło ekstra /Alergeny: 7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ ser camembert /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/ Musztarda /Alergeny: 7/ Pomidor sałata rozszponka	Śniadanie bułka wrocławska /Alergeny: 1,3,6,7,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Połędwica sopočka Herbata z cytryną Sałata Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
Obiad kapuśniak /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Sznycel, smażony /Alergeny: 7,1/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ Nektaryna	Obiad Zupa pejzanka /Alergeny: 7,9,1,10/ Ziemniaki z koperkiem ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,9,1,3,5,8,10,11/ Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 9,7,5/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ kefir /Alergeny: 7/	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 9,1,7,10/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1,6,9,10/ Surówka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Smoothie /Alergeny: 12/ jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Schab duszony /Alergeny: 7,1/ Ziemniaki puree z chrzanem Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy sok kubus /Alergeny: 12/	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9,1,10/ Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/ gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 7,1,10,3,5,8,9,11/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad Zupa jarzynowa zabelana /Alergeny: 7,9,1,10/ Ziemniaki puree z chrzanem Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/ Kotlet drobiowy z pieczarkami /Alergeny: 3,1,7/ Kompot truskawkowy Deser jogurtowy z chiał i musem truskawkowym /Alergeny: 7/	Obiad krupnik mazurski z kaszy pęczak /Alergeny: 7,9,1,10/ Naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/ Maliny /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Kompot z czarnej porzeczki brzoskwienie banan
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-06-11 - 2026-06-20

11.06 czwartek	12.06 piątek	13.06 sobota	14.06 niedziela	15.06 poniedziałek	16.06 wtorek	17.06 środa
<p>Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/ masło ekstra /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ kielbasa szynkowa wieprzowa Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/</p>	<p>Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3,10,1/ Ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/</p>	<p>chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Kiełbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/ ser puszysty /Alergeny: 7/ masło ekstra /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną keczup /Alergeny: 9/</p>	<p>chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7,9/ Herbata z cytryną Sałata ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Pomidor</p>	<p>Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ 7/ Polędwica sopocka Sałata rzymska Pomidor Herbata z cytryną</p>	<p>Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ pasta z wędliny /Alergeny: 7,10/ masło ekstra /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną</p>	<p>Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Paszтет /Alergeny: 3,7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ sałata rozszponka Pomidor Herbata z cytryną</p>
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	winogrono /Alergeny: 9/	Nekataryna	sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	jabłko (1 sztuka)	jabłko (1 sztuka)	sok vege 0,5 /Alergeny: 9,12/
2361 Kcal; Błonnik pokarmowy 26,91 g, Tłuszcz 122,38 g, Węglowodany ogółem 247,65 g, Sód 5027,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,75 g, sól 0,88 g, w tym cukry 31,04 g, Białko ogółem 76,7 g,	2267 Kcal; Tłuszcz 93,79 g, Węglowodany ogółem 290,59 g, Sód 3201,09 mg, Błonnik pokarmowy 35,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,03 g, w tym cukry 14,97 g, Białko ogółem 75,43 g, sól 0,88 g,	2092 Kcal; Błonnik pokarmowy 15,7 g, Tłuszcz 71,56 g, Węglowodany ogółem 249,1 g, Sód 2101,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,58 g, sól 0,77 g, w tym cukry 41,34 g, Białko ogółem 83,01 g,	2281 Kcal; Tłuszcz 72,33 g, Węglowodany ogółem 316,28 g, Sód 4135,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,86 g, Białko ogółem 74,32 g, w tym cukry 45,77 g, Błonnik pokarmowy 28,39 g, sól 1,19 g,	2389 Kcal; Tłuszcz 75,4 g, Węglowodany ogółem 337,72 g, Sód 2820,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,61 g, Białko ogółem 75,05 g, w tym cukry 29,99 g, Błonnik pokarmowy 34,08 g, sól 1,34 g,	1983 Kcal; Tłuszcz 89,55 g, Węglowodany ogółem 209,99 g, Sód 3093,12 mg, Białko ogółem 85,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,4 g, Błonnik pokarmowy 21,55 g, sól 0,78 g, w tym cukry 17,57 g,	2291 Kcal; Tłuszcz 68,17 g, Węglowodany ogółem 335,55 g, Sód 2107,55 mg, Błonnik pokarmowy 30,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,08 g, Białko ogółem 67,79 g, w tym cukry 67,06 g, sól 5,06 g,

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-06-11 - 2026-06-20

18.06 czwartek	19.06 piątek	20.06 sobota
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Pomidor Herbata z cytryną jogurt naturalny	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ Pomidor sok kubus /Alergeny: 12/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata rzymska Powidła /Alergeny: 7/ Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Obiad Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ Rolady wołowe /Alergeny: 7,10,9,1,12/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,1,9,3,10/ kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7,1,3,5,8,9,10,11/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1,7/	Obiad Barszcz ukraiński /Alergeny: 9,7,1,10/ ziemniaki z koperkiem Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,1,7/ Sałatka z fasolki szparagowej /Alergeny: 1,6,7,9,10/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczeki jabłko (1 sztuka)	Obiad Zupa brokułowa z ziemniakami i zielenią /Alergeny: 9,7,1,10/ ziemniaki z koperkiem Kotlet mielony smażony /Alergeny: 3,1,7/ Buraki z cebulą /Alergeny: 7/ Kapusta biała gotowana /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-06-11 - 2026-06-20

18.06 czwartek	19.06 piątek	20.06 sobota
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata indyk faszzerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ dżem owocowy pierś gotowana z indyka Bianca /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ rzodkiewka /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Arbuz	sok jabłkowy /Alergeny: 12/	jabłko (1 sztuka)
2328 Kcal; Błonnik pokarmowy 21,51 g, Tłuszcz 99 g, Węglowodany ogółem 271,78 g, Sód 4390,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,37 g, sól 1,23 g, w tym cukry 30,29 g, Białko ogółem 101,96 g,	2182 Kcal; Błonnik pokarmowy 33,96 g, Tłuszcz 100,32 g, Węglowodany ogółem 289,23 g, Sód 2940,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,58 g, sól 1,34 g, w tym cukry 40,87 g, Białko ogółem 74,31 g,	2133 Kcal; Tłuszcz 94,17 g, Węglowodany ogółem 244,16 g, Sód 3011,77 mg, Błonnik pokarmowy 24,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,21 g, sól 0,77 g, w tym cukry 38,96 g, Białko ogółem 80,29 g,

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-06-11 - 2026-06-20

11.06 czwartek	12.06 piątek	13.06 sobota	14.06 niedziela	15.06 poniedziałek	16.06 wtorek	17.06 środa
Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Herbata z cytryną Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor rukola jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym /Alergeny: 4/ Herbata z cytryną ser wiejski /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ Kakao /Alergeny: 7/ filet z kurczaka gotowany Herbata z cytryną Pomidor Sałata rzymska	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Pomidor Sałata Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną masło ekstra /Alergeny: 7/ Kiełki Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ polędwica z indyka	Śniadanie bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor rukola banan Nekataryna	Śniadanie sałata roszponka Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/ masło ekstra /Alergeny: 7/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Pomidor ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną	Śniadanie bułka wrocławska /Alergeny: 1,3,6,7,11/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Polędwica sopocka Sałata Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 9,1,7,10/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3,1/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/	Obiad Rosolnik /Alergeny: 7,1,9,10/ Ziemniaki z koperkiem Ryba po grecku /Alergeny: 4,7,9,1,3,5,8,10,11/ surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 9,7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ kefir /Alergeny: 7/	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 9,1,7,10/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1,6,9,10/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Smoothie /Alergeny: 12/ jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ schab gotowany /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ Kompot śliwkowy sok kubus /Alergeny: 12/	Obiad Zupa ziemniaczana /Alergeny: 9,7,1,10/ Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleńią /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad zupa jarzynowa z zieleńią /Alergeny: 7,9,1,10,6/ Ziemniaki puree z chrzanem filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,7,9,10/ marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy Deser jogurtowy z chłią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/	Obiad Krupnik z kaszy jęczmiennej /Alergeny: 1,7,9,10/ Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 7,9,1,6,10/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ Kompot z czarnej porzeczki banan
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-06-11 - 2026-06-20

11.06 czwartek	12.06 piątek	13.06 sobota	14.06 niedziela	15.06 poniedziałek	16.06 wtorek	17.06 środa
chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ Herbata z cytryną ser koluś /Alergeny: 7/ kielbasa szynkowa wieprzowa Pomidor Sałata	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną rukola	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,9,3,1,10/ ser puszysty /Alergeny: 7/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor Sok przecierowy /Alergeny: 12/ Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7,6,8,9,10,1/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną rukola Sałata	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor Polędwica sopocka Sałata rzymska	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7,6,9,10,11,12/ masło ekstra /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor Herbata z cytryną sałata roszponka
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	winogrono /Alergeny: 9/	Nekataryna	sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	jabłko (1 sztuka)	jabłko (1 sztuka)	sok vege 0,5 /Alergeny: 9,12/
2042 Kcal; Tłuszcz 88,6 g, Węglowodany ogółem 233,61 g, Błonnik pokarmowy 21,41 g, Białko ogółem 100,74 g, w tym cukry 27,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,63 g, sól 1,72 g, Sód 2831,9 mg,	1703 Kcal; Tłuszcz 44,59 g, Węglowodany ogółem 257,29 g, Błonnik pokarmowy 29,32 g, Białko ogółem 81,57 g, w tym cukry 10,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,13 g, sól 1,94 g, Sód 2283,13 mg,	1965 Kcal; Tłuszcz 46,25 g, Węglowodany ogółem 263,45 g, Błonnik pokarmowy 8,73 g, Białko ogółem 84,73 g, w tym cukry 73,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,58 g, sól 1,16 g, Sód 259,54 mg,	1893 Kcal; Tłuszcz 46,47 g, Węglowodany ogółem 280,79 g, Błonnik pokarmowy 22,43 g, Białko ogółem 78,84 g, w tym cukry 44,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,02 g, sól 1,16 g, Sód 3336,63 mg,	1976 Kcal; Tłuszcz ogółem 303,21 g, Sód 2556,55 mg, Błonnik pokarmowy 24,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,39 g, w tym cukry 32,51 g, Białko ogółem 70,47 g, sól 1,37 g,	1591 Kcal; Tłuszcz 52,96 g, Węglowodany ogółem 216,76 g, Sód 1460,85 mg, Błonnik pokarmowy 20,02 g, Białko ogółem 92,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,53 g, w tym cukry 23,76 g, sól 1,16 g,	1953 Kcal; Tłuszcz 44,58 g, Węglowodany ogółem 308,88 g, Sód 1841,89 mg, Błonnik pokarmowy 29,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,87 g, Białko ogółem 75,25 g, w tym cukry 61,13 g, sól 5,87 g,

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-06-11 - 2026-06-20

18.06 czwartek	19.06 piątek	20.06 sobota
Śniadanie Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ Pomidor jogurt naturalny	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną masło ekstra /Alergeny: 7/ Pomidor Smoothie /Alergeny: 12/	Śniadanie Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7,6,9,10,11,12/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Sałata rzymska Pomidor Powidła /Alergeny: 7/ Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 7,1,9,10/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1,7/	Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3,5,8,11/ ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/ fasolka szparagowa z wody /Alergeny: 1,6,7,9,10/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki jabłko pieczone	Obiad Zupa brokułowa z ziemniakami i zielenią /Alergeny: 9,7,1,10/ ziemniaki z koperkiem pulpet gotowany /Alergeny: 7,1,3/ sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-06-11 - 2026-06-20

18.06 czwartek	19.06 piątek	20.06 sobota
chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser wiejski /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata Pomidor	Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ dżem owocowy Pomidor	Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata Pomidor
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Arbuz	sok jabłkowy /Alergeny: 12/	jabłko pieczone
1993 Kcal; Tłuszcz 69,88 g, Węglowodany ogółem 254,89 g, Sód 2406,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,47 g, Białko ogółem 105,84 g, w tym cukry 45,91 g, Błonnik pokarmowy 17,83 g, sól 1,26 g,	1844 Kcal; Tłuszcz 52,73 g, w tym cukry 24,21 g, Białko ogółem 57,62 g, Błonnik pokarmowy 28,71 g, sól 1,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,82 g, Węglowodany ogółem 291,01 g, Sód 1587,17 mg,	1817 Kcal; Sód 2501,07 mg, Węglowodany ogółem 234,12 g, Tłuszcz 62,85 g, Błonnik pokarmowy 20,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,48 g, Białko ogółem 81,22 g, w tym cukry 43,2 g, sól 1,56 g,

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-06-11 - 2026-06-20

11.06 czwartek	12.06 piątek	13.06 sobota	14.06 niedziela	15.06 poniedziałek	16.06 wtorek	17.06 środa
Śniadanie Herbata z cytryną bez cukru 250ml chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ rukola Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym /Alergeny: 4/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Sałata Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Kakao /Alergeny: 7/ filet z kurczaka gotowany pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Sałata rzymska Pomidor	Śniadanie masło ekstra /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Sałata Pomidor polędwica z indyka Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Kiełki	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło ekstra /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Pomidor rukola Herbata z cytryną	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Pomidor masło ekstra /Alergeny: 7/ Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/ sałata roszonek Herbata z cytryną ser koluś /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ bułka wrocławska /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło ekstra /Alergeny: 7/ Sałata Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
Drugie śniadanie jogurt naturalny	Drugie śniadanie jabłko (1 sztuka)	Drugie śniadanie Maślanka /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt naturalny	Drugie śniadanie Nekataryna	Drugie śniadanie Smoothie /Alergeny: 12/	Drugie śniadanie grejfruty
Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 9,1,7,10/ Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3,1/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/ kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/	Obiad Zupa pejszanka /Alergeny: 7,9,1,10/ Ziemniaki z koperkiem /Alergeny: 7,9,1,10/ Ryba po grecku /Alergeny: 4,7,9,1,3,5,8,10,11/ Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 9,7,5/ kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/ kefir /Alergeny: 7/	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 9,1,7,10/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1,6,9,10/ Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/ kompot wiśniowy bez cukru /Alergeny: 1,6,7,9,10/ jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Smoothie /Alergeny: 12/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ schab gotowany /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 7/ kompot śliwkowy bez cukru /Alergeny: 7/ sok kubus /Alergeny: 12/	Obiad Zupa ziemniaczana /Alergeny: 9,7,1,10/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleciną /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad Zupa jarzynowa z zieleciną /Alergeny: 7,9,1,6,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 7/ filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,7,9,10/ Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy /Alergeny: 7/ Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/	Obiad Krupnik z kaszy jęczmiennej /Alergeny: 1,7,9,10/ Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 7,9,1,6,10/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ Kompot z czerw. porzeczeki bez cukru /Alergeny: 12/

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-06-11 - 2026-06-20

11.06 czwartek	12.06 piątek	13.06 sobota	14.06 niedziela	15.06 poniedziałek	16.06 wtorek	17.06 środa
Podwieczorek grejfruty	Podwieczorek Maślanka /Alergeny: 7/	Podwieczorek sok kubus /Alergeny: 12/	Podwieczorek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	Podwieczorek sok Vega /Alergeny: 9,12/	Podwieczorek grejfruty	Podwieczorek serek homogenizowany bez laktozy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Kolacja chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło ekstra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ kielbasa szynkowa wieprzowa Pomidor Sałata	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,9,3,1,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser puszysty /Alergeny: 7/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Pomidor Sok przecierowy /Alergeny: 12/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Sałata rukola Herbata z cytryną bez cukru 250ml Sałatka ryżowa z ananasek /Alergeny: 7,6,8,9,10,1/	Kolacja Sałata rzymska Polędwica sopocka Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pierś gotowana z indyka Bianca /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Sałata	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7,6,9,10,11,12/ Pomidor sałata roszponka ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml
wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek Nekataryna	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek sok vege 0,5 /Alergeny: 9,12/
1923 Kcal; Sód 3661,45 mg, Tłuszcz 82,82 g, Węglowodany ogółem 225,18 g, Błonnik pokarmowy 25,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,88 g, sól 2,25 g, w tym cukry 12,64 g, Białko ogółem 88,4 g,	1690 Kcal; Błonnik pokarmowy 36,58 g, Tłuszcz 49,43 g, Węglowodany ogółem 239,42 g, Sód 3492,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,9 g, sól 1,91 g, w tym cukry 25,88 g, Białko ogółem 80,75 g,	1932 Kcal; Błonnik pokarmowy 17,13 g, Tłuszcz 45,54 g, Węglowodany ogółem 272,7 g, Sód 933,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,34 g, sól 1,5 g, w tym cukry 92,34 g, Białko ogółem 78,59 g,	2002 Kcal; Tłuszcz 56,27 g, Węglowodany ogółem 290,83 g, Sód 4032,97 mg, Białko ogółem 75,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,8 g, Błonnik pokarmowy 25,31 g, sól 1,5 g, w tym cukry 54,17 g,	1789 Kcal; Błonnik pokarmowy 29,78 g, Tłuszcz 41,07 g, Węglowodany ogółem 264,8 g, Sód 3008,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,77 g, sól 1,71 g, w tym cukry 27,7 g, Białko ogółem 58,02 g,	1731 Kcal; Błonnik pokarmowy 22,69 g, Tłuszcz 51,69 g, Węglowodany ogółem 259,25 g, Sód 1741,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,12 g, sól 1,5 g, w tym cukry 31,12 g, Białko ogółem 84,12 g,	1763 Kcal; Błonnik pokarmowy 32,49 g, Tłuszcz 45,32 g, Węglowodany ogółem 260,09 g, Sód 2128,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,22 g, sól 5,47 g, w tym cukry 70,51 g, Białko ogółem 70,59 g,

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-06-11 - 2026-06-20

18.06 czwartek	19.06 piątek	20.06 sobota
Śniadanie Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło ekstra /Alergeny: 7/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pomidor papryka świeża /Alergeny: 7/ jogurt naturalny	Śniadanie Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Pomidor Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ sok Vega /Alergeny: 9,12/	Śniadanie chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7,6,9,10,11,12/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Sałata rzymska Pomidor grejfruty
Drugie śniadanie sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	Drugie śniadanie Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Drugie śniadanie koktajl jagodowy /Alergeny: 7/
Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3/ Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/ Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 7,1,9,10/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ kompot wiśniowy bez cukru /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad Barszcz ukraiński /Alergeny: 9,7,1,10/ ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/ fasolka szparagowa z wody /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Buraki konserwowe Kompot z czerw. porzeczeki bez cukru jabłko (1 sztuka)	Obiad Zupa brokułowa z ziemniakami i zieleniną /Alergeny: 9,7,1,10/ kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/ pulpet gotowany /Alergeny: 7,1,3/ sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/ kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/ Sok przecierowy /Alergeny: 12/

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-06-11 - 2026-06-20

18.06 czwartek	19.06 piątek	20.06 sobota
Podwieczorek grejfruty	Podwieczorek jogurt naturalny	Podwieczorek jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Kolacja Herbata z cytryną bez cukru 250ml chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ indyk faszzerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło ekstra /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło ekstra /Alergeny: 7/ połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Sałata rzodkiewka /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek sok vege 0,5 /Alergeny: 9,12/	wieczorny posiłek sok jabłkowy /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)
2121 Kcal; Tłuszcz 67,82 g, Węglowodany ogółem 271,63 g, Sód 3722,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,62 g, Białko ogółem 115,27 g, w tym cukry 50,63 g, Błonnik pokarmowy 29,57 g, sól 5,94 g,	1903 Kcal; Sód 1890,42 mg, Tłuszcz 62,16 g, Węglowodany ogółem 267,57 g, Błonnik pokarmowy 37,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,93 g, sól 1,89 g, w tym cukry 34,3 g, Białko ogółem 60,27 g,	2008 Kcal; Błonnik pokarmowy 26,52 g, Tłuszcz 64,98 g, Węglowodany ogółem 268,12 g, Sód 2470,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,42 g, sól 2,64 g, w tym cukry 47,5 g, Białko ogółem 95,82 g,

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-18lat , okres: 2026-06-16 - 2026-06-16

16.06 wtorek
Śniadanie
chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ ser camembert /Alergeny: 7/ Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/ Musztarda /Alergeny: 7/ Pomidor Herbata z cytryną sałata roszponka
Drugie śniadanie
Banan
Obiad
Zupa jarzynowa zabielana /Alergeny: 7,9,1,10/ Ziemniaki puree z chrzanem Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/ Kotlet drobiowy z pieczarkami /Alergeny: 3,1,7/ Kompot truskawkowy Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
Podwieczorek
Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-18lat , okres: 2026-06-16 - 2026-06-16

16.06 wtorek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ pasta z wędliny /Alergeny: 7,10/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ogórek zielony /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek
jabłko (1 sztuka)
1966 Kcal; Tłuszcz 77,09 g, Węglowodany ogółem 233,57 g, Sód 3093,22 mg, Błonnik pokarmowy 23,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,9 g, sól 0,78 g, w tym cukry 29,87 g, Białko ogółem 86,01 g,

Jadłospis

dzienna szkoła, okres: 2026-06-16 - 2026-06-16

16.06 wtorek
Śniadanie
Obiad
Zupa jarzynowa zabielana /Alergeny: 7,9,1,10/ Ziemniaki puree z chrzanem Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/ Kotlet drobiowy z pieczarkami /Alergeny: 3,1,7/ Kompot truskawkowy
673 Kcal; Tłuszcz 26,63 g, Węglowodany ogółem 82,22 g, Sód 821,21 mg, Błonnik pokarmowy 12,03 g, Białko ogółem 31,08 g, w tym cukry 1,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,86 g, sól 0,02 g,

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-06-16 - 2026-06-16

16.06 wtorek
Śniadanie
masło ekstra /Alergeny: 7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ ser camembert /Alergeny: 7/ Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/ Musztarda /Alergeny: 7/ Pomidor Herbata z cytryną sałata roszponka
Drugie śniadanie
Obiad
Zupa jarzynowa zabielana /Alergeny: 7,9,1,10/ Ziemniaki puree z chrzanem Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/ Kotlet drobiowy z pieczarkami /Alergeny: 3,1,7/ Kompot truskawkowy Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
Podwieczorek
Kolacja

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-06-16 - 2026-06-16

16.06 wtorek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ pasta z wędliny /Alergeny: 7,10/ masło ekstra /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną
wieczorny posiłek
jabłko (1 sztuka)
1983 Kcal; Tłuszcz 89,55 g, Węglowodany ogółem 209,99 g, Sód 3093,12 mg, Białko ogółem 85,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,4 g, Błonnik pokarmowy 21,55 g, sól 0,78 g, w tym cukry 17,57 g,

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-06-16 - 2026-06-16

16.06 wtorek
Śniadanie
masło ekstra /Alergeny: 7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ ser camembert /Alergeny: 7/ Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/ Musztarda /Alergeny: 7/ Pomidor Herbata z cytryną sałata roszponka
Obiad
Zupa jarzynowa zabielana /Alergeny: 7,9,1,10/ Ziemniaki puree z chrzanem Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/ Kotlet drobiowy z pieczarkami /Alergeny: 3,1,7/ Kompot truskawkowy
Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-06-16 - 2026-06-16

16.06 wtorek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ pasta z wędliny /Alergeny: 7,10/ masło ekstra /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną
1776 Kcal; Tłuszcz 85,49 g, Węglowodany ogółem 173,91 g, Sód 2995,82 mg, Białko ogółem 78,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,4 g, Błonnik pokarmowy 18,09 g, sól 0,78 g, w tym cukry 2,49 g,

Jadłospis

dieta ubogopurynowa, okres: 2026-06-16 - 2026-06-16

16.06 wtorek
Śniadanie
sałata roszonek Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/ masło ekstra /Alergeny: 7/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Pomidor ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną
Obiad
zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ Ziemniaki puree z chrzanem filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,7,9,10/ marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
Kolacja
masło ekstra /Alergeny: 7/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata
wieczorny posiłek
jabłko (1 sztuka)

Jadłospis

dieta ubogopurynowa, okres: 2026-06-16 - 2026-06-16

16.06 wtorek
1596 Kcal; Tłuszcz 53,08 g, Węglowodany ogółem 217,39 g, Sód 1461,15 mg, Błonnik pokarmowy 20,4 g, Białko ogółem 92,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,53 g, w tym cukry 23,76 g, sól 1,16 g,

Lista alergenów występujących w danym jadłospisie:

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