

Jadłospis**Dieta podstawowa** , okres: 2026-02-21 - 2026-02-28

21.02 sobota	22.02 niedziela	23.02 poniedziałek	24.02 wtorek	25.02 środa	26.02 czwartek	27.02 piątek
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Pomidor /Alergeny: 7/ Powidła /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Szynka staropolska Kakao /Alergeny: 7/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Pomarańcza /Alergeny: 7/ 	Śniadanie Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ 	Śniadanie Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rozszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ 	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ sałata rozszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ 	Śniadanie Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1/ bułka wrocławska Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ rukola Pomidor /Alergeny: 7/ 	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i oliwkami /Alergeny: 7,3,10/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/
Obiad Zupa kalafiorowa zabieleną /Alergeny: 7/ ziemniaki z koperkiem Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/ ogórek kiszony 100 /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy Banan	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ziemniaki puree z chrzanem Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/ Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,9/ ziemniaki z koperkiem Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/ 	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/ ziemniaki z koperkiem surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/ kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3,1/ Kompot truskawkowy Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/ 	Obiad Zupa brokułowa z papryką i zieleniną /Alergeny: 1,7,9/ placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/ Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym /Alergeny: 3,7/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy	Obiad zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9/ naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/ Kompot z czarnej porzeczki
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-02-21 - 2026-02-28

21.02 sobota	22.02 niedziela	23.02 poniedziałek	24.02 wtorek	25.02 środa	26.02 czwartek	27.02 piątek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Kiełbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/ Musztarda /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Herbata z cytryną jajecznica na boczku /Alergeny: 3,7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Frankfurterki ser puszysty /Alergeny: 7/ Musztarda /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /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 koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ Herbata z cytryną ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek mandarynki	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek Smoothie	wieczorny posiłek mandarynki	wieczorny posiłek Pomarańcza /Alergeny: 7/	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)
2286 Kcal; Tłuszcz 79,49 g, Węglowodany ogółem 301,83 g, Sód 3591,66 mg, Błonnik pokarmowy 31,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,64 g, Białko ogółem 87,64 g, w tym cukry 71,64 g,	2128 Kcal; Tłuszcz 79,11 g, Węglowodany ogółem 266,59 g, Sód 2981,41 mg, Błonnik pokarmowy 32,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,1 g, Białko ogółem 89,31 g, w tym cukry 55 g,	2568 Kcal; Tłuszcz 133,77 g, Węglowodany ogółem 266,1 g, Sód 2412,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,83 g, Białko ogółem 83,58 g, w tym cukry 76,71 g, Błonnik pokarmowy 22,02 g,	2293 Kcal; Tłuszcz 89,82 g, Węglowodany ogółem 261,93 g, Sód 2845,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,6 g, Białko ogółem 98,01 g, w tym cukry 68,84 g, Błonnik pokarmowy 30,27 g,	2544 Kcal; Tłuszcz 100,49 g, Węglowodany ogółem 328,5 g, Sód 3590,46 mg, Błonnik pokarmowy 36,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,7 g, Białko ogółem 64,99 g, w tym cukry 31,82 g,	2319 Kcal; Tłuszcz 87,76 g, Węglowodany ogółem 277,56 g, Sód 3351,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,39 g, Białko ogółem 95,63 g, w tym cukry 80,12 g, Błonnik pokarmowy 22,44 g,	2260 Kcal; Tłuszcz 91,69 g, Węglowodany ogółem 279,58 g, Sód 1923,23 mg, Błonnik pokarmowy 29,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,83 g, Białko ogółem 76,57 g, w tym cukry 53,97 g,

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-02-21 - 2026-02-28

28.02 sobota
Śniadanie
Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ jogurt owocowy /Alergeny: 7/
Obiad
Krupnik /Alergeny: 1,7/ pierogi ruskie /Alergeny: 1,7/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy banan
Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-02-21 - 2026-02-28

28.02 sobota
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/ Herbata z cytryną Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek
sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
2146 Kcal; Tłuszcz 70,19 g, Węglowodany ogółem 321,54 g, Sód 2599,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,1 g, Białko ogółem 45,49 g, w tym cukry 81,42 g, Błonnik pokarmowy 29,44 g,

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-18lat , okres: 2026-02-21 - 2026-02-26

21.02 sobota	22.02 niedziela	23.02 poniedziałek	24.02 wtorek	25.02 środa	26.02 czwartek
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Pomidor /Alergeny: 7/ Powidła /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Szynka staropolska Kakao /Alergeny: 7/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1/ bułka wrocławska Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Paszтет zapiekany z indykami i warzywami 50g /Alergeny: 7,9,10,3/ Ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ rukola Pomidor /Alergeny: 7/
Drugie śniadanie kisiel z jabłkiem	Drugie śniadanie Pomarańcza /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie kisiel z jabłkiem	Drugie śniadanie Smoothie	Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Drugie śniadanie kisiel z jabłkiem
Obiad Zupa kalafiorowa zabelana /Alergeny: 7/ ziemniaki puree z koperkiem /Alergeny: 7/ Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/ ogórek kiszony 100 /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy Banan	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ ziemniaki puree z chrzanem Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/ Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,9/ ziemniaki z koperkiem Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/ ziemniaki z koperkiem surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/ kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3,1/ Kompot truskawkowy Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/	Obiad Zupa brokułowa z papryką i zieleniną /Alergeny: 1,7,9/ placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/ Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym /Alergeny: 3,7/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy
Podwieczorek Smoothie	Podwieczorek budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Podwieczorek placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/	Podwieczorek kisiel z jabłkiem	Podwieczorek sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Podwieczorek Banan
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-18lat , okres: 2026-02-21 - 2026-02-26

21.02 sobota	22.02 niedziela	23.02 poniedziałek	24.02 wtorek	25.02 środa	26.02 czwartek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Kielbasa z rusztu /Alergeny: 10/ Ser wiejski /Alergeny: 7/ Musztarda /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Połędwica sopocka Herbata z cytryną jajecznicą na boczku /Alergeny: 3,7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Frankfurterki ser puszysty /Alergeny: 7/ Musztarda /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ połędwica miódowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /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 koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałatka makaronowa z ogórkiem zielonym (150) /Alergeny: 1,3,10,7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ sałata roszponka /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 Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ Szynka delikatesowa z fileta Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek mandarynki	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek Smoothie	wieczorny posiłek mandarynki	wieczorny posiłek Pomarańcza /Alergeny: 7/	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
2019 Kcal; Tłuszcz 64,08 g, Węglowodany ogółem 288,98 g, Sód 2802,5 mg, Błonnik pokarmowy 27,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,32 g, Białko ogółem 71 g, w tym cukry 88,88 g,	1787 Kcal; Tłuszcz 61,96 g, Węglowodany ogółem 227,54 g, Sód 2438,18 mg, Błonnik pokarmowy 26,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,92 g, Białko ogółem 80,99 g, w tym cukry 63,53 g,	2334 Kcal; Tłuszcz 115,27 g, w tym cukry 69,76 g, Białko ogółem 71,84 g, Błonnik pokarmowy 22,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,76 g, Węglowodany ogółem 262,34 g, Sód 2168,29 mg,	2387 Kcal; Tłuszcz 81,68 g, Węglowodany ogółem 303,34 g, Sód 2845,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,5 g, Białko ogółem 99,18 g, w tym cukry 86,33 g, Błonnik pokarmowy 33,37 g,	2512 Kcal; Tłuszcz 91,05 g, Węglowodany ogółem 338,69 g, Sód 3397,06 mg, Błonnik pokarmowy 36,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,28 g, Białko ogółem 67,7 g, w tym cukry 68,83 g,	2230 Kcal; Tłuszcz 78,57 g, Węglowodany ogółem 289,58 g, Sód 2827,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,83 g, Białko ogółem 82,75 g, w tym cukry 96,88 g, Błonnik pokarmowy 21,52 g,

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-02-21 - 2026-02-28

21.02 sobota	22.02 niedziela	23.02 poniedziałek	24.02 wtorek	25.02 środa	26.02 czwartek	27.02 piątek
Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ Polędwica sopocka masło extra /Alergeny: 7/ Kakao /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Szynka staropolska Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Kiełki Herbata z cytryną jabłko pieczone	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ masło extra /Alergeny: 7/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Kiwi	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ bułka wrocławska masło extra /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/ Herbata z cytryną Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ rukola	Śniadanie bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ sałata rukola Pomidor /Alergeny: 7/
Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/ ziemniaki z koperkiem pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/ sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/ fasolka szparagowa z wody Kompot wiśniowy banan	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/ Ziemniaki puree z chrzanem kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt owocowy /Alergeny: 7/ Sok przecierowy /Alergeny: 7/	Obiad Zupa jarzynowa z pietruszką /Alergeny: 7/ ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/ Ziemniaki puree z chrzanem filet z kurczaka gotowany Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/	Obiad Zupa brokułowa z ziemniakami i zieleniną /Alergeny: 7,9/ Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym (dieta) /Alergeny: 7,3/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy	Obiad Zupa jarzynowa z pietruszką /Alergeny: 7/ ziemniaki z koperkiem jajko gotowane /Alergeny: 3/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ fasolka szparagowa z wody Kompot z czarnej porzeczki jabłko pieczone
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta lekkostrawna** , okres: 2026-02-21 - 2026-02-28

21.02 sobota	22.02 niedziela	23.02 poniedziałek	24.02 wtorek	25.02 środa	26.02 czwartek	27.02 piątek
chleb pszenny /Alergeny: 1/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka jajecznicza /Alergeny: 3,7/ Sałata /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ Pasta z wędliny drob. z koperkiem (dieta) /Alergeny: 3,7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ polędwica miódowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną jajko gotowane /Alergeny: 3/ Szynka delikatesowa z fileta masło extra /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ Sałata /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
jabłko pieczone	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Smoothie	jabłko pieczone	sok vege 0,5	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	jabłko pieczone
2139 Kcal; Tłuszcz 71,77 g, Węglowodany ogółem 284,69 g, Błonnik pokarmowy 21,43 g, Białko ogółem 97,79 g, w tym cukry 81,29 g, Sód 1859 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,82 g,	1966 Kcal; Tłuszcz 69,53 g, Węglowodany ogółem 243,11 g, Błonnik pokarmowy 24,39 g, Białko ogółem 98,06 g, w tym cukry 80,87 g, Sód 2648,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,54 g,	2111 Kcal; Tłuszcz 81,47 g, w tym cukry 84,06 g, Białko ogółem 73,93 g, Błonnik pokarmowy 21,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,51 g, Węglowodany ogółem 283,28 g, Sód 1752,04 mg,	1573 Kcal; Tłuszcz 42,07 g, Węglowodany ogółem 212,77 g, Błonnik pokarmowy 16,32 g, Białko ogółem 89,2 g, w tym cukry 51,22 g, Sód 2260,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,84 g,	1869 Kcal; Tłuszcz 51,12 g, Węglowodany ogółem 265,13 g, Błonnik pokarmowy 27,11 g, Białko ogółem 82,66 g, w tym cukry 68,97 g, Sód 1803,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,89 g,	2199 Kcal; Tłuszcz 76,95 g, Węglowodany ogółem 274,77 g, Sód 2106,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,09 g, Białko ogółem 100,26 g, w tym cukry 87,18 g, Błonnik pokarmowy 18,54 g,	1672 Kcal; Tłuszcz 51,72 g, Węglowodany ogółem 242,91 g, Sód 2470,9 mg, Błonnik pokarmowy 30,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,98 g, Białko ogółem 71,79 g, w tym cukry 32,74 g,

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-02-21 - 2026-02-28

28.02 sobota
Śniadanie
chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Serek puszysty z koperkiem /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Powidła /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ jogurt owocowy /Alergeny: 7/
Obiad
Krupnik /Alergeny: 1,7/ pierogi z truskawkami /Alergeny: 1,7/ surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy Smoothie
Kolacja

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-02-21 - 2026-02-28

28.02 sobota
chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną
wieczorny posiłek
sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
2162 Kcal; Tłuszcz 82,16 g, Węglowodany ogółem 296,49 g, Błonnik pokarmowy 23,91 g, Białko ogółem 68,93 g, w tym cukry 84,6 g, Sód 1944,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,73 g,

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-02-21 - 2026-02-28

21.02 sobota	22.02 niedziela	23.02 poniedziałek	24.02 wtorek	25.02 środa	26.02 czwartek	27.02 piątek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ Polędwica sopocka Kakao /Alergeny: 7/ 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/ Szynka staropolska Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Pomidor /Alergeny: 7/ Kielki Herbata z cytryną bez cukru 250ml jabłko (1 sztuka)	Śniadanie Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ 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 biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ rukola	Śniadanie bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ 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/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/ sałata rukola Pomidor /Alergeny: 7/
Drugie śniadanie Maślanka /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie Maślanka /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie grejfruty
Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/ ziemniaki z koperkiem pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/ sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/ fasolka szparagowa z wody Kompot wiśniowy jogurt naturalny	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ziemniaki puree z chrzanem Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czerw. porzeczeki bez cukru jogurt naturalny	Obiad Zupa jarzynowa z pietruszką /Alergeny: 7/ ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/ Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy Zytnie ciasto czekoladowe /Alergeny: 7,3,1,9/	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/ Ziemniaki puree z chrzanem filet z kurczaka gotowany Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/	Obiad Zupa brokułowa z ziemniakami i zieleniną /Alergeny: 7,9/ Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ kompot z czarnej porzeczeki bez cukru kefir /Alergeny: 7/	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/ ryż brązowy /Alergeny: 7/ Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym /Alergeny: 3,7/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy	Obiad Zupa jarzynowa z pietruszką /Alergeny: 7/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ ziemniaki z koperkiem fasolka szparagowa z wody Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ Kompot z czarnej porzeczeki
Podwieczorek grejfruty	Podwieczorek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	Podwieczorek jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/	Podwieczorek sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Podwieczorek jabłko (1 sztuka)	Podwieczorek sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Podwieczorek kefir /Alergeny: 7/

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-02-21 - 2026-02-28

21.02 sobota	22.02 niedziela	23.02 poniedziałek	24.02 wtorek	25.02 środa	26.02 czwartek	27.02 piątek
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor /Alergeny: 7/ Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Polędwica sopocka jajecznicą /Alergeny: 3,7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pasta z wędliny drob. z koperkiem (dieta) /Alergeny: 3,7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Kolacja 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/ polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml jajko gotowane /Alergeny: 3/ Szynka delikatesowa z fileta masło extra /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ Sałata /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)
2015 Kcal; Błonnik pokarmowy 24,92 g, Tłuszcz 75,1 g, Węglowodany ogółem 246,03 g, Sód 2401,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,11 g, Białko ogółem 95,95 g, w tym cukry 42,8 g,	1909 Kcal; Błonnik pokarmowy 32,32 g, Tłuszcz 72,99 g, Węglowodany ogółem 226,59 g, Sód 3209,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,99 g, Białko ogółem 89,22 g, w tym cukry 24,19 g,	1960 Kcal; Tłuszcz 73,51 g, Węglowodany ogółem 203,06 g, Sód 2399,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,6 g, Białko ogółem 83,83 g, w tym cukry 45,2 g, Błonnik pokarmowy 32,82 g,	1615 Kcal; Błonnik pokarmowy 26,57 g, Tłuszcz 44,31 g, Węglowodany ogółem 201,71 g, Sód 2912,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,22 g, Białko ogółem 89,11 g, w tym cukry 39,2 g,	1746 Kcal; Błonnik pokarmowy 30,74 g, Tłuszcz 55,48 g, Węglowodany ogółem 228,12 g, Sód 2334 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,56 g, Białko ogółem 69,14 g, w tym cukry 31,54 g,	1939 Kcal; Tłuszcz 71,46 g, Węglowodany ogółem 217,66 g, Sód 3134,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,43 g, Białko ogółem 90,15 g, w tym cukry 39,6 g, Błonnik pokarmowy 31,08 g,	1574 Kcal; Tłuszcz 55,26 g, Węglowodany ogółem 208,37 g, Sód 2811,36 mg, Błonnik pokarmowy 32,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,18 g, Białko ogółem 69,95 g, w tym cukry 12,3 g,

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-02-21 - 2026-02-28

28.02 sobota
Śniadanie
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ kawa z mlekiem bez cukru /Alergeny: 7,1/
Drugie śniadanie
grejfruty
Obiad
Krupnik /Alergeny: 1,7/ Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ kompot truskawkowy bez cukru Smoothie
Podwieczorek
jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-02-21 - 2026-02-28

28.02 sobota
Kolacja
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek
sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1664 Kcal; Błonnik pokarmowy 29,59 g, Tłuszcz 40,86 g, Węglowodany ogółem 247,25 g, Sód 2246,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,97 g, Białko ogółem 92,13 g, w tym cukry 30,48 g,

Jadłospis**dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu** , okres: 2026-02-21 - 2026-02-27

21.02 sobota	22.02 niedziela	23.02 poniedziałek	24.02 wtorek	25.02 środa	26.02 czwartek	27.02 piątek
Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ filet z kurczaka gotowany Masło roślinne Kakao /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ Masło roślinne Szynka staropolska Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Kiełki Herbata z cytryną jabłko pieczone	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ Masło roślinne chleb pszenny /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Kiwi	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ Masło roślinne Herbata z cytryną Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ Masło roślinne Herbata z cytryną Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jogurt owocowy /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ bułka wrocławska Masło roślinne pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/ Herbata z cytryną Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ rukola	Śniadanie bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ sałata rukola Pomidor /Alergeny: 7/
Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/ ziemniaki z koperkiem pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/ sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/ fasolka szparagowa z wody Kompot wiśniowy banan	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/ Ziemniaki puree z chrzanem kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt owocowy /Alergeny: 7/ Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	Obiad Zupa jarzynowa z pietruszką /Alergeny: 7/ ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/ Ziemniaki puree z chrzanem filet z kurczaka gotowany Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/	Obiad Zupa brokułowa z ziemniakami i zieleniną /Alergeny: 7,9/ Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym (dieta) /Alergeny: 7,3/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy	Obiad Zupa jarzynowa z pietruszką /Alergeny: 7/ ziemniaki z koperkiem jajko gotowane /Alergeny: 3/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ fasolka szparagowa z wody Kompot z czarnej porzeczki jabłko pieczone
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu , okres: 2026-02-21 - 2026-02-27

21.02 sobota	22.02 niedziela	23.02 poniedziałek	24.02 wtorek	25.02 środa	26.02 czwartek	27.02 piątek
chleb pszenny /Alergeny: 1/ Masło roślinne ser wiejski /Alergeny: 7/ Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ Masło roślinne Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Połędwica sopocka jajecznicą /Alergeny: 3,7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ Pasta z wędliny drob. z koperkiem (dieta) /Alergeny: 3,7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Masło roślinne Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ Masło roślinne Herbata z cytryną ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ połędwica miódowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Masło roślinne Herbata z cytryną sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną jajko gotowane /Alergeny: 3/ Szynka delikatesowa z fileta Masło roślinne Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ Sałata /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek jabłko pieczone	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek Smoothie	wieczorny posiłek jabłko pieczone	wieczorny posiłek sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek jabłko pieczone
2051 Kcal; Tłuszcz 55,92 g, Węglowodany ogółem 301,57 g, Błonnik pokarmowy 24,28 g, Białko ogółem 92,98 g, w tym cukry 88,39 g, Sód 1568,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,52 g,	1804 Kcal; Tłuszcz 56,07 g, Węglowodany ogółem 238,08 g, Błonnik pokarmowy 24,57 g, Białko ogółem 92,47 g, w tym cukry 64,42 g, Sód 2508,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,31 g,	1983 Kcal; Tłuszcz 68,02 g, w tym cukry 84,06 g, Białko ogółem 67,91 g, Błonnik pokarmowy 21,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,79 g, Węglowodany ogółem 282,16 g, Sód 1752,74 mg,	1457 Kcal; Tłuszcz 29,31 g, Węglowodany ogółem 212,61 g, Błonnik pokarmowy 16,32 g, Białko ogółem 88,98 g, w tym cukry 51,22 g, Sód 2270,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,54 g,	1688 Kcal; Tłuszcz 37,86 g, Węglowodany ogółem 246,47 g, Błonnik pokarmowy 23,36 g, Białko ogółem 80,69 g, w tym cukry 59,97 g, Sód 1812,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,59 g,	2083 Kcal; Tłuszcz 64,19 g, Węglowodany ogółem 274,61 g, Sód 2115,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,79 g, Białko ogółem 100,04 g, w tym cukry 87,18 g, Błonnik pokarmowy 18,54 g,	1672 Kcal; Tłuszcz 51,72 g, Węglowodany ogółem 242,91 g, Sód 2470,9 mg, Błonnik pokarmowy 30,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,98 g, Białko ogółem 71,79 g, w tym cukry 32,74 g,

Jadłospis

dieta bogatoresztkowa, okres: 2026-02-21 - 2026-02-27

21.02 sobota	22.02 niedziela	23.02 poniedziałek	24.02 wtorek	25.02 środa	26.02 czwartek	27.02 piątek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Paszтет wędzony Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Pomidor /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Powidła /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Koktajl truskawkowy z siemieniem lnianym /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Szynka staropolska ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Papryka świeża 60g /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomarańcza /Alergeny: 7/ Ogórek zielony 60 /Alergeny: 7/ kefir /Alergeny: 7/ Suszone śliwki /Alergeny: 9/	Śniadanie Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ Pomidor /Alergeny: 1,3,6,9,10/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Suszone śliwki /Alergeny: 9/ Maślanka /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Morele suszone /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną paszтет zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ rukola Pomidor /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Suszone śliwki /Alergeny: 9/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i oliwkami /Alergeny: 7,3,10/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/
Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/ ziemniaki z koperkiem Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy jabłko (1 sztuka) Suszone śliwki /Alergeny: 9/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/ Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/ pomidory 50 g /Alergeny: 7/ Sałatka z fasolki z siemieniem lnianym Buraki konserwowe Kompot z czarnej porzeczki Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/	Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,9/ ziemniaki z koperkiem Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/ ziemniaki z koperkiem surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3,1/ Kompot truskawkowy Koktajl truskawkowy z siemieniem lnianym /Alergeny: 7/	Obiad Zupa brokułowa z papryką i zieleciną /Alergeny: 1,7,9/ placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/ Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/ Kompot z czarnej porzeczki sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/ ryż brązowy /Alergeny: 7/ Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym /Alergeny: 3,7/ Buraki konserwowe sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy Koktajl truskawkowy z siemieniem lnianym /Alergeny: 7/	Obiad zupa jarzynowa z zieleciną /Alergeny: 7,9/ ziemniaki z koperkiem jajko gotowane /Alergeny: 3/ fasolka szparagowa z wody Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ Kompot z czarnej porzeczki
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta bogatoresztkowa, okres: 2026-02-21 - 2026-02-27

21.02 sobota	22.02 niedziela	23.02 poniedziałek	24.02 wtorek	25.02 środa	26.02 czwartek	27.02 piątek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Kiełbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/ Herbata z cytryną ser wiejski /Alergeny: 7/ Papryka świeża 60g /Alergeny: 7/ Ogórek zielony 60 /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Herbata z cytryną jajecznica na boczku /Alergeny: 3,7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 1,3,6,9,10/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Frankfurterki ser puszysty /Alergeny: 7/ Musztarda /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Papryka świeża 60g /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ Herbata z cytryną ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek mandarynki	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek Smoothie	wieczorny posiłek mandarynki	wieczorny posiłek Pomarańcza /Alergeny: 7/	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)
2627 Kcal; Błonnik pokarmowy 41,83 g, Tłuszcz 99,93 g, Węglowodany ogółem 321,48 g, Sód 3736,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,15 g, Białko ogółem 93,84 g, w tym cukry 63,08 g,	2320 Kcal; Błonnik pokarmowy 37,38 g, Tłuszcz 82,34 g, Węglowodany ogółem 304,34 g, Sód 2726,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,26 g, Białko ogółem 87,95 g, w tym cukry 51,94 g,	2578 Kcal; Tłuszcz 133,89 g, Węglowodany ogółem 268,56 g, Sód 2416,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,83 g, Białko ogółem 83,58 g, w tym cukry 76,71 g, Błonnik pokarmowy 22,74 g,	2551 Kcal; Tłuszcz 94,66 g, Węglowodany ogółem 308,5 g, Sód 3043,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,74 g, Białko ogółem 106,96 g, w tym cukry 63,16 g, Błonnik pokarmowy 42,35 g,	2726 Kcal; Błonnik pokarmowy 47,05 g, Tłuszcz 101,55 g, Węglowodany ogółem 360,24 g, Sód 3492,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,63 g, Białko ogółem 66,74 g, w tym cukry 40,82 g,	2525 Kcal; Tłuszcz 93,36 g, Węglowodany ogółem 310,94 g, Sód 3392,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,07 g, Białko ogółem 102,03 g, w tym cukry 79,12 g, Błonnik pokarmowy 36,93 g,	1711 Kcal; Tłuszcz 72,26 g, Węglowodany ogółem 213,21 g, Sód 2554,7 mg, Błonnik pokarmowy 32,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,69 g, Białko ogółem 59,39 g, w tym cukry 32,31 g,

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-02-21 - 2026-02-27

21.02 sobota	22.02 niedziela	23.02 poniedziałek	24.02 wtorek	25.02 środa	26.02 czwartek	27.02 piątek
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Paszтет wędzony Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Pomidor /Alergeny: 7/ Powidła /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Szynka staropolska Kakao /Alergeny: 7/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Pomarańcza /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1/ bułka wrocławska Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną paszтет zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ rukola Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i oliwkami /Alergeny: 7,3,10/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/
Drugie śniadanie napój mleczny proteinowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie kisiel z jabłkiem	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie napój mleczny proteinowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie budyń proteinowy /Alergeny: 1,7,9/	Drugie śniadanie owsianka z owocami proteinowa /Alergeny: 7,1/	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Obiad Zupa kalafiorowa zabelana /Alergeny: 7/ ziemniaki z koperkiem Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/ ogórek kiszony 100 /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy Banan	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ziemniaki z koperkiem chrzanem Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/ Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,9/ ziemniaki z koperkiem Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/ ziemniaki z koperkiem surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/ kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3,1/ Kompot truskawkowy Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/	Obiad Zupa brokułowa z papryką i zieloną /Alergeny: 1,7,9/ placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/ Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/ Kompot z czarnej porzeczki napój mleczny proteinowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym /Alergeny: 3,7/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy	Obiad zupa jarzynowa z zieloną /Alergeny: 7,9/ naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/ Kompot z czarnej porzeczki
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-02-21 - 2026-02-27

21.02 sobota	22.02 niedziela	23.02 poniedziałek	24.02 wtorek	25.02 środa	26.02 czwartek	27.02 piątek
jogurt owocowy /Alergeny: 7/	jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Koktajl wysokobiałkowy /Alergeny: 5,1,3,6,9,10,7/	jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	jogurt naturalny	
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Kiełbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Herbata z cytryną jajecznicą na boczku /Alergeny: 3,7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Frankfurterki ser puszysty /Alergeny: 7/ Musztarda /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ Herbata z cytryną ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek mandarynki	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek Smoothie	wieczorny posiłek mandarynki	wieczorny posiłek Pomarańcza /Alergeny: 7/	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)
2684 Kcal; Tłuszcz 91,83 g, Węglowodany ogółem 313,9 g, Sód 3720,72 mg, Błonnik pokarmowy 31,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,64 g, Białko ogółem 115,95 g, w tym cukry 108,71 g,	2311 Kcal; Tłuszcz 83,91 g, Węglowodany ogółem 281,2 g, Sód 3105,98 mg, Błonnik pokarmowy 33,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,1 g, Białko ogółem 109,93 g, w tym cukry 65,31 g,	3012 Kcal; Tłuszcz 159,43 g, Węglowodany ogółem 288,9 g, Sód 2509,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,83 g, Białko ogółem 109,78 g, w tym cukry 87,13 g, Błonnik pokarmowy 26,8 g,	2573 Kcal; Tłuszcz 93,32 g, Węglowodany ogółem 267,53 g, Sód 2845,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,6 g, Białko ogółem 139,41 g, w tym cukry 89,56 g, Błonnik pokarmowy 30,27 g,	2848 Kcal; Tłuszcz 94,76 g, Węglowodany ogółem 341,99 g, Sód 3376,01 mg, Błonnik pokarmowy 36,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,7 g, Białko ogółem 105 g, w tym cukry 57,23 g,	2532 Kcal; Tłuszcz 94,5 g, Węglowodany ogółem 308 g, Sód 3448,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,39 g, Białko ogółem 104,87 g, w tym cukry 88,67 g, Błonnik pokarmowy 24,91 g,	2344 Kcal; Tłuszcz 91,69 g, Węglowodany ogółem 285,18 g, Sód 1923,23 mg, Błonnik pokarmowy 29,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,83 g, Białko ogółem 91,97 g, w tym cukry 59,29 g,

Jadłospis

dieta bez laktozy, okres: 2026-02-21 - 2026-02-27

21.02 sobota	22.02 niedziela	23.02 poniedziałek	24.02 wtorek	25.02 środa	26.02 czwartek	27.02 piątek
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Powidła /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Szynka staropolska ser żółty edamski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Pomarańcza /Alergeny: 7/ 	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały b/l z rzodkiewką i szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ 	Śniadanie Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rozszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ 	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ sałata rozszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ 	Śniadanie bułka wrocławska Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ rukola Pomidor /Alergeny: 7/ 	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i oliwkami /Alergeny: 7,3,10/ Ser biały b/l ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/
Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/ ziemniaki z koperkiem Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/ ogórek kiszony 100 /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy Banan	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ziemniaki puree z chrzanem Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/ Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,9/ ziemniaki z koperkiem Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy Smoothie	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/ ziemniaki z koperkiem surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/ kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3,1/ Kompot truskawkowy sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/ 	Obiad Zupa brokułowa z papryką i zieleniną /Alergeny: 1,7,9/ placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/ Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym /Alergeny: 3,7/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy	Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,9/ Ziemniaki puree z koperkiem 250 jajko gotowane /Alergeny: 3/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ fasolka szparagowa z wody Kompot z czarnej porzeczki
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta bez laktozy**, okres: 2026-02-21 - 2026-02-27

21.02 sobota	22.02 niedziela	23.02 poniedziałek	24.02 wtorek	25.02 środa	26.02 czwartek	27.02 piątek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Kiełbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ ser wiejski	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Herbata z cytryną jajecznica na boczku /Alergeny: 3,7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Frankfurterki Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/ Musztarda /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/ polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /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 Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ Herbata z cytryną ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek mandarynki	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek Smoothie	wieczorny posiłek mandarynki	wieczorny posiłek Pomarańcza /Alergeny: 7/	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)
2118 Kcal; Tłuszcz 71,51 g, Węglowodany ogółem 285,42 g, Sód 3233,93 mg, Błonnik pokarmowy 31,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,67 g, Białko ogółem 78,79 g, w tym cukry 59,88 g,	1990 Kcal; Tłuszcz 74,01 g, Węglowodany ogółem 252,11 g, Sód 2868,81 mg, Błonnik pokarmowy 32,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,13 g, Białko ogółem 80,81 g, w tym cukry 41,24 g,	2110 Kcal; Tłuszcz 106,45 g, w tym cukry 62,29 g, Białko ogółem 73,05 g, Błonnik pokarmowy 22,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,2 g, Węglowodany ogółem 227,67 g, Sód 2398,27 mg,	2097 Kcal; Tłuszcz 86,11 g, Węglowodany ogółem 229,65 g, Sód 2888,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,08 g, Białko ogółem 78,09 g, w tym cukry 63,3 g, Błonnik pokarmowy 33,17 g,	2602 Kcal; Tłuszcz 115,59 g, Węglowodany ogółem 316,07 g, Sód 3733,04 mg, Błonnik pokarmowy 36,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,48 g, Białko ogółem 61,3 g, w tym cukry 32,98 g,	2115 Kcal; Tłuszcz 82,54 g, Węglowodany ogółem 249,5 g, Sód 3236,63 mg, Błonnik pokarmowy 21,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,42 g, Białko ogółem 85,33 g, w tym cukry 63,38 g,	1791 Kcal; Tłuszcz 76,4 g, Węglowodany ogółem 223,74 g, Sód 2800,61 mg, Błonnik pokarmowy 30,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,22 g, Białko ogółem 56,3 g, w tym cukry 33,04 g,

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-02-21 - 2026-02-27

KAMSOF T S.A. - System KS-ASW. ASW31 - Dietetyka [2026.0.2.0]
Raport standardowy: ASW3100107 Standard

Jadłospis**dieta podstawowa komercja, okres: 2026-02-21 - 2026-02-27**

21.02 sobota	22.02 niedziela	23.02 poniedziałek	24.02 wtorek	25.02 środa	26.02 czwartek	27.02 piątek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Kiełbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Herbata z cytryną jajecznica na boczku /Alergeny: 3,7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Frankfurterki ser puszysty /Alergeny: 7/ Musztarda /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /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 koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ Herbata z cytryną ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/
2060 Kcal; Tłuszcz 76,65 g, Węglowodany ogółem 243,32 g, Sód 3178,03 mg, Błonnik pokarmowy 23,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,53 g, Białko ogółem 81,31 g, w tym cukry 48,31 g,	2012 Kcal; Tłuszcz 78,39 g, Węglowodany ogółem 238,51 g, Sód 2975,41 mg, Błonnik pokarmowy 28,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,1 g, Białko ogółem 88,23 g, w tym cukry 44,2 g,	1970 Kcal; Tłuszcz 109,59 g, Węglowodany ogółem 178,9 g, Sód 2353,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,17 g, Białko ogółem 79,46 g, w tym cukry 47,29 g, Błonnik pokarmowy 17,73 g,	2078 Kcal; Tłuszcz 85,94 g, Węglowodany ogółem 223,57 g, Sód 2748,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,6 g, Białko ogółem 90,56 g, w tym cukry 41,76 g, Błonnik pokarmowy 26,36 g,	2488 Kcal; Tłuszcz 100,25 g, Węglowodany ogółem 314,94 g, Sód 3586,86 mg, Błonnik pokarmowy 34,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,7 g, Białko ogółem 63,91 g, w tym cukry 21,02 g,	2184 Kcal; Tłuszcz 87,46 g, Węglowodany ogółem 247,86 g, Sód 3351,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,39 g, Białko ogółem 94,43 g, w tym cukry 51,62 g, Błonnik pokarmowy 19,14 g,	2191 Kcal; Tłuszcz 91,15 g, Węglowodany ogółem 263,12 g, Sód 1914,11 mg, Błonnik pokarmowy 26,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,83 g, Białko ogółem 76,21 g, w tym cukry 53,97 g,

Jadłospis**dieta papkowata - mix, okres: 2026-02-21 - 2026-02-26**

21.02 sobota	22.02 niedziela	23.02 poniedziałek	24.02 wtorek	25.02 środa	26.02 czwartek
Śniadanie truskawki mrożone 50 g Banan 50 g kasza manna 20 g /Alergeny: 1/ mleko 2,0% UHT 200 ml /Alergeny: 7/ masło ekstra 5 g /Alergeny: 7/ migdały płatki 10 g /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml	Śniadanie jajecznica na parze 1,5 szt /Alergeny: 3/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Kiwi kisiel z jabłkiem Herbata z cytryną	Śniadanie kasza kuskus 39,999 g /Alergeny: 1/ mleko 2,0% UHT 150 ml /Alergeny: 7/ masło orzechowe 15 g /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Banan	Śniadanie masło extra /Alergeny: 7/ jajecznica na parze /Alergeny: 3/ kisiel z jabłkiem Herbata z cytryną jabłko pieczone	Śniadanie Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/ Herbata z cytryną jagoda mrożona 50 g migdały płatki 20 g /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Banan	Śniadanie jajecznica na parze 1,5 szt /Alergeny: 3/ Herbata z cytryną Banan sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Drugie śniadanie Smoothie	Drugie śniadanie Owsianka z gruszkami i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Drugie śniadanie kaszka z truskawkami /Alergeny: 7,1/	Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Drugie śniadanie kisiel z jabłkiem
Obiad zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9/ ziemniaki z koperkiem Pulpet drobiowy w sosie cytrynowym /Alergeny: 3,1,7/ marchew gotowana /Alergeny: 7/	Obiad Zupa brokułowa z ziemniakami i zieloną /Alergeny: 7,9/ ziemniaki z koperkiem filet z indyka świeży 50 g /Alergeny: 7/ Oliwa z oliwek 5 ml /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ Buraki konserwowe Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/ Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	Obiad zupa koperkowa z łanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/ ziemniaki pure z koperkiem /Alergeny: 7/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ Brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/	Obiad zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ ziemniaki pure z koperkiem /Alergeny: 7/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ filet z kurczaka gotowany 50 g Kompot truskawkowy	Obiad Zupa brokułowa z ziemniakami i zieloną /Alergeny: 7,9/ makaron 60 g /Alergeny: 1/ gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 1/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki jabłko pieczone	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/ Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym (dieta) /Alergeny: 7,3/ ziemniaki pure z koperkiem /Alergeny: 7/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy
Podwieczorek Biszkopty /Alergeny: 1,3,6,9,10/ mus owocowy	Podwieczorek Banan	Podwieczorek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	Podwieczorek Banan Smoothie	Podwieczorek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	Podwieczorek budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta papkowata - mix, okres: 2026-02-21 - 2026-02-26**

21.02 sobota	22.02 niedziela	23.02 poniedziałek	24.02 wtorek	25.02 środa	26.02 czwartek
Zupa jarzynowa zabelana /Alergeny: 7/ filet z kurczaka świeży 50 g Herbata z cytryną budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Ryż z jabłkami /Alergeny: 7/ pasta migdałowa 30,0003 g /Alergeny: 1,2,3,7,10/ jagoda mrożona 50 g Herbata z cytryną Budyń na mleku /Alergeny: 7,1,9/	masło ekstra /Alergeny: 7/ Krem z buraków /Alergeny: 7/ jajecznicza na parze 1,5 szt /Alergeny: 3/ Herbata z cytryną Banan mus owocowy	Zupa brokułowa z ziemniakami i zieleciną /Alergeny: 7,9/ Oliwa z oliwek 5 ml /Alergeny: 7/ kasza kuskus 39,999 g /Alergeny: 7/ mleko 2,0% UHT 150 ml /Alergeny: 7/ masło orzechowe 20 g /Alergeny: 7/ jagoda mrożona 50 g Herbata z cytryną	marchew 20 g Ziemniaki /Alergeny: 7/ filet z kurczaka gotowany 40 g masło ekstra 5 g /Alergeny: 7/ Seler korzeniowy 10 g /Alergeny: 7/ Pietruszka, korzeń 10 g /Alergeny: 7/ sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Ryż z jabłkami /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną masło ekstra 5 g /Alergeny: 7/ Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/ Koktajl truskawkowy z siemieniem lnianym /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
jabłko pieczone	mus owocowy		mus owocowy	kaszka z truskawkami /Alergeny: 7,1/	mus owocowy
1576 Kcal; Tłuszcz 43,99 g, Węglowodany ogółem 232,08 g, Sód 1241,62 mg, Błonnik pokarmowy 23,85 g, w tym cukry 65,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,9 g, Białko ogółem 55,21 g,	1700 Kcal; Tłuszcz 45,84 g, Węglowodany ogółem 270,21 g, Sód 1266,26 mg, Białko ogółem 56,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,91 g, w tym cukry 96,92 g, Błonnik pokarmowy 19,75 g,	1723 Kcal; Tłuszcz 66,36 g, Węglowodany ogółem 225,92 g, Sód 1047,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,33 g, Białko ogółem 64,02 g, w tym cukry 95,37 g, Błonnik pokarmowy 17,7 g,	1652 Kcal; Tłuszcz 46,98 g, Węglowodany ogółem 261,86 g, Sód 2005,74 mg, Białko ogółem 53,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,1 g, w tym cukry 83,86 g, Błonnik pokarmowy 25,98 g,	1644 Kcal; Błonnik pokarmowy 28,61 g, Tłuszcz 35,28 g, Węglowodany ogółem 262,17 g, Sód 1087,03 mg, Białko ogółem 62,68 g, w tym cukry 91,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,6 g,	1770 Kcal; Tłuszcz 48,87 g, Węglowodany ogółem 252,02 g, Sód 1273,59 mg, Białko ogółem 72,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,72 g, w tym cukry 88,58 g, Błonnik pokarmowy 21,89 g,

Jadłospis

dieta o zmiennej konsystencji wg IDDSI, okres: 2026-02-21 - 2026-02-27

21.02 sobota	22.02 niedziela	24.02 wtorek	25.02 środa	26.02 czwartek	27.02 piątek
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ Polędwica sopocka masło extra /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną jogurt naturalny	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Szynka staropolska Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną rzodkiewka /Alergeny: 7/ jabłko pieczone	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/ Herbata z cytryną Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/
Drugie śniadanie serek homogenizowany	Drugie śniadanie Owsianka z gruszkami i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Drugie śniadanie mus owocowy	Drugie śniadanie kisiel z jabłkiem	Drugie śniadanie Banan	Drugie śniadanie Smoothie
Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/ ziemniaki z koperkiem pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/ sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/ marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy banan	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/ Ziemniaki puree z chrzanem kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt owocowy /Alergeny: 7/ Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/ Ziemniaki puree z chrzanem filet z kurczaka gotowany Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/	Obiad Zupa brokułowa z ziemniakami i zieleciną /Alergeny: 7,9/ Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym (dieta) /Alergeny: 7,3/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy	Obiad Zupa jarzynowa z pietruszką /Alergeny: 7/ ziemniaki z koperkiem jajko gotowane /Alergeny: 3/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ fasolka szparagowa z wody Kompot z czarnej porzeczki jabłko pieczone
Podwieczorek sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Podwieczorek Banan	Podwieczorek Banan	Podwieczorek jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Podwieczorek sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Podwieczorek Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta o zmiennej konsystencji wg IDDSI, okres: 2026-02-21 - 2026-02-27

21.02 sobota	22.02 niedziela	24.02 wtorek	25.02 środa	26.02 czwartek	27.02 piątek
chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną jajecznicza /Alergeny: 3,7/ Polędwica sopocka Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ polędwica miódowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Chleb zwykły /Alergeny: 1/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ Szynka delikatesowa z fileta Pomidor /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ Pomidor /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek jabłko pieczone	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek jabłko pieczone	wieczorny posiłek sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek jabłko pieczone
2049 Kcal; Tłuszcz 87,69 g, Węglowodany ogółem 231,41 g, Sód 2276,57 mg, Błonnik pokarmowy 23,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,03 g, Białko ogółem 91,18 g, w tym cukry 66,93 g,	2182 Kcal; Tłuszcz 73,82 g, Węglowodany ogółem 283,37 g, Sód 2940,6 mg, Błonnik pokarmowy 30,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,97 g, Białko ogółem 97,26 g, w tym cukry 89,49 g,	1697 Kcal; Tłuszcz 42 g, Węglowodany ogółem 246,48 g, Sód 2534,35 mg, Błonnik pokarmowy 18,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18 g, Białko ogółem 80,56 g, w tym cukry 73,54 g,	1979 Kcal; Tłuszcz 50,95 g, Węglowodany ogółem 276,57 g, Sód 2273,06 mg, Błonnik pokarmowy 26,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,23 g, Białko ogółem 87,67 g, w tym cukry 69,8 g,	2114 Kcal; Węglowodany ogółem 252,09 g, Sód 2207,07 mg, w tym cukry 102,25 g, Tłuszcz 77,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,36 g, Białko ogółem 89,99 g, Błonnik pokarmowy 22,69 g,	1979 Kcal; Tłuszcz 57,73 g, Węglowodany ogółem 298,92 g, Sód 2816,41 mg, Błonnik pokarmowy 37,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,54 g, Białko ogółem 75,04 g, w tym cukry 60,76 g,