

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-07-11 - 2026-07-20

11.07 sobota	12.07 niedziela	13.07 poniedziałek	14.07 wtorek	15.07 środa	16.07 czwartek	17.07 piątek
Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Paszтет wędzony /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser camembert /Alergeny: 7/ Pomidor papryka świeża /Alergeny: 7/ ogórek małosolny /Alergeny: 9,10/ jogurt skyr naturalny /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Kakao /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną jajecznica ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ Pomidor sałata roszponka	Śniadanie Herbata z cytryną Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ filet z indyka wędzony 40 /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ Pomidor Sałata rzymska	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta z wędliny /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ ser pleśniowy brie /Alergeny: 7/ Pomidor sałata rukola rzodkiewka /Alergeny: 7/	Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Szynka delikatkowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ sałata roszponka Pomidor papryka świeża /Alergeny: 7/ deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/	Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Pomidor Sałata	Śniadanie Herbata z cytryną bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ rzodkiewka /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor Śliwki
Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 9,7,10,1/ ziemniaki z koperkiem Kotlet mielony smażony /Alergeny: 3,1,7/ kalafior z bułką tartą /Alergeny: 1,7/ Kompot z czarnej porzeczki banan	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem Schab duszony /Alergeny: 7,1/ Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 10,7,12/ Kompot śliwkowy jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Krupnik z kaszy jęczmiennej /Alergeny: 1,7,9,10/ placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1,9/ surówka Colesław /Alergeny: 8,10,11,3,7/ Kompot śliwkowy Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	Obiad Zupa brokułowa z papryką i zieleciną /Alergeny: 1,3,7,9,10/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1,3,5,8,9,10,11/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot z czarnej porzeczki placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/	Obiad Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,7,9,10,3,6,11/ ziemniaki z koperkiem Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/ Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/ sok vege 0,5 /Alergeny: 9,12/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ryż gotowany /Alergeny: 1,6,8,9,10,11/ Udka z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ Marchewka z grozkiem /Alergeny: 1,9,7/ sos potrawkowy /Alergeny: 1,7,9,10,3/ Kompot śliwkowy jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6/ ziemniaki z koperkiem Łosoś w sosie chrzanowym /Alergeny: 4,1,7,12/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 10/ jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-07-11 - 2026-07-20

11.07 sobota	12.07 niedziela	13.07 poniedziałek	14.07 wtorek	15.07 środa	16.07 czwartek	17.07 piątek
Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Sałata	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną szynka gotowana jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor	Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pomidor Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Sałata	Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 7/ awokado Pomidor	Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasztet z suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10/ sałatka z makrelą /Alergeny: 3,4,6,7,9,10/ ogórek małosolny /Alergeny: 9,10/ Pomidor	Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło /Alergeny: 10/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Pomidor sałata roszponka	Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser camembert /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ sałata rukola Pomidor
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Brzoskwinia	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	mus owocowy /Alergeny: 1,8/	sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	banan	jabłko (1 sztuka,120 g)	sok kubus /Alergeny: 12/
2146 Kcal; Tłuszcz 90,27 g, Węglowodany ogółem 234,94 g, Sód 3898,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,93 g, Białko ogółem 101,09 g, w tym cukry 35,14 g, Błonnik pokarmowy 25,21 g, sól 0,83 g,	2024 Kcal; Tłuszcz 77,67 g, Węglowodany ogółem 250,21 g, Sód 2524,72 mg, Błonnik pokarmowy 17,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,78 g, sól 0,76 g, w tym cukry 44,07 g, Białko ogółem 101,47 g,	2585 Kcal; Sód 2932,01 mg, Węglowodany ogółem 300,71 g, Tłuszcz 92,9 g, Błonnik pokarmowy 22,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,81 g, w tym cukry 36,71 g, Białko ogółem 60,34 g, sól 1,45 g,	2254 Kcal; Tłuszcz 87,77 g, Węglowodany ogółem 288,99 g, Sód 3488,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,76 g, Białko ogółem 60 g, w tym cukry 17,24 g, Błonnik pokarmowy 31,41 g, sól 2,21 g,	2387 Kcal; Sód 2383,57 mg, Węglowodany ogółem 353,39 g, Tłuszcz 73,98 g, Błonnik pokarmowy 34,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,67 g, sól 5,38 g, w tym cukry 42,72 g, Białko ogółem 62,93 g,	2344 Kcal; Sód 4627,81 mg, Węglowodany ogółem 269,75 g, Tłuszcz 94,46 g, Błonnik pokarmowy 20,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,87 g, sól 3,09 g, w tym cukry 37,92 g, Białko ogółem 98,2 g,	2459 Kcal; Sód 2488,85 mg, Węglowodany ogółem 316,11 g, Tłuszcz 94,23 g, Błonnik pokarmowy 39,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,51 g, w tym cukry 39,98 g, Białko ogółem 105,77 g, sól 1,21 g,

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-07-11 - 2026-07-20

18.07 sobota	19.07 niedziela	20.07 poniedziałek
Śniadanie Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ jajecznica ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/ połudwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ dżem owocowy Kiełki Pomidor sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	Śniadanie Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser koluś /Alergeny: 7/ Pomidor sałata roszponka Ogórek zielony /Alergeny: 7/ jabłko (1 sztuka,120 g)	Śniadanie Herbata z cytryną Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ ser hochland /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło /Alergeny: 10/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ rukola Pomidor Ogórek zielony /Alergeny: 7/
Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 9,7,10,1/ Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,9,10,11,12,3,7/ Maliny borówka Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ Brzoskwinia	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,3,1,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/ Buraki z cebulą /Alergeny: 7/ jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,3,6,7,11,9,10/ makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 1,7,9,3/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7,8,10,11/ Kompot z czarnej porzeczki banan Ptasie mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,3,6,8/
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-07-11 - 2026-07-20

18.07 sobota	19.07 niedziela	20.07 poniedziałek
chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Paprykarz /Alergeny: 1,4,6,9,10,11/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
jabłko (1 sztuka,120 g)	Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1,5,7,8,11/	śliwki
2473 Kcal; Sód 3804,35 mg, Węglowodany ogółem 345,03 g, Tłuszcz 97,35 g, Błonnik pokarmowy 29,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,58 g, Białko ogółem 63,69 g, w tym cukry 41,85 g, sól 1,62 g,	2350 Kcal; Sód 2273,2 mg, Węglowodany ogółem 285,91 g, Tłuszcz 95,26 g, Błonnik pokarmowy 22,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,34 g, w tym cukry 48,73 g, Białko ogółem 89,79 g, sól 1,26 g,	2569 Kcal; Sód 3072,35 mg, Węglowodany ogółem 349,64 g, Tłuszcz 89,56 g, Błonnik pokarmowy 32,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,04 g, w tym cukry 44,67 g, Białko ogółem 74,45 g, sól 4,19 g,

Jadłospis**dieta podstawowa dzieci 10-18lat** , okres: 2026-07-11 - 2026-07-20

11.07 sobota	12.07 niedziela	13.07 poniedziałek	14.07 wtorek	15.07 środa	16.07 czwartek	17.07 piątek
Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Pasztecik wędzony /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor papryka świeża /Alergeny: 7/ ogórek małosolny /Alergeny: 9,10/	Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Kakao /Alergeny: 7/ jajecznica ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Pomidor sałata roszponka	Śniadanie Herbata z cytryną Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ filet z indyka wędzony 40 /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ awokado Pomidor Sałata rzymska	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ sałata roszponka Pomidor papryka świeża /Alergeny: 7/ Pomidor sałata rukola rzodkiewka /Alergeny: 7/	Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ sałata roszponka Pomidor papryka świeża /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Pomidor Sałata	Śniadanie Herbata z cytryną bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ rzodkiewka /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor Śliwki
Drugie śniadanie sok kubus /Alergeny: 12/	Drugie śniadanie Banan	Drugie śniadanie Arbuz	Drugie śniadanie Smoothie /Alergeny: 12/	Drugie śniadanie deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/	Drugie śniadanie Arbuz	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/
Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,1,9,10/ ziemniaki z koperkiem Kotlet mielony /Alergeny: 3,1,7/ kalaft z bułką tartą /Alergeny: 1,7/ Kompot z czarnej porzeczki Banan	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem Schab duszony /Alergeny: 7,1/ Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 10,7,12/ Kompot śliwkowy	Obiad Krupnik z kaszy jęczmiennej /Alergeny: 1,7,9,10/ placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1,9/ Surówka Coleslaw /Alergeny: 8,10,11,3,7/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa brokułowa z papryką i zieleniną /Alergeny: 1,3,7,9,10/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1,3,5,8,9,10,11/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,7,9,10,3,6,11/ ziemniaki z koperkiem Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/ Surówka z białej kapusty /Alergeny: 12,3,10,7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/	Obiad Rosół z makaronem i zieleniną /Alergeny: 1,3,7,9,10/ Ryż gotowany /Alergeny: 1,6,8,9,10,11/ Udka z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 1,9,7/ sos potrawkowy /Alergeny: 1,7,9,10,3/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6/ ziemniaki z koperkiem Łosoś w sosie chrzanowym /Alergeny: 4,1,7,12/ Surówka z kapusty kiszanej 70g /Alergeny: 10,7/ Kompot z czarnej porzeczki
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-18lat , okres: 2026-07-11 - 2026-07-20

11.07 sobota	12.07 niedziela	13.07 poniedziałek	14.07 wtorek	15.07 środa	16.07 czwartek	17.07 piątek
Galaretką z owocami /Alergeny: 1,3,6,7,8/	jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/	Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/	jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,3,7,8,10,11,5,12/
Kolacja Herbata z cytryną masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ pizza z kielbasą i pieczarkami /Alergeny: 7,1,9,10,3,6/ Pomidor Sałata	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Szynka gotowana jak dawniej 20g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor	Kolacja Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ser wiejski /Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pomidor Sałata	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 7/ awokado Pomidor	Kolacja Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ pasztet z suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10/ sałatka z makrelą /Alergeny: 3,4,6,7,9,10/ ogórek małosolny /Alergeny: 9,10/ Pomidor	Kolacja Chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło /Alergeny: 10/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Pomidor sałata roszponka	Kolacja Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ ser camembert /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ sałata rukola Pomidor
wieczorny posiłek Brzoskwinia	wieczorny posiłek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek mus owocowy /Alergeny: 1,8/	wieczorny posiłek Brzoskwinia	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 12/
1689 Kcal; Tłuszcz 63,16 g, Węglowodany ogółem 230,49 g, Sód 2675,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,28 g, Białko ogółem 46,32 g, w tym cukry 56,28 g, Błonnik pokarmowy 25,14 g, sól 0,45 g,	2020 Kcal; Sód 2307,82 mg, Węglowodany ogółem 254,84 g, Tłuszcz 77,4 g, Błonnik pokarmowy 17,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,78 g, sól 0,76 g, w tym cukry 56,07 g, Białko ogółem 96,37 g,	2538 Kcal; Sód 2798,37 mg, Węglowodany ogółem 308,91 g, Tłuszcz 85,56 g, Błonnik pokarmowy 22,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,18 g, w tym cukry 45,3 g, Białko ogółem 57,69 g, sól 1,45 g,	2288 Kcal; Tłuszcz 83,82 g, Węglowodany ogółem 306,99 g, Sód 2717,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,02 g, Białko ogółem 63,3 g, w tym cukry 29,34 g, Błonnik pokarmowy 31,31 g, sól 1,83 g,	1867 Kcal; Sód 1724,35 mg, Węglowodany ogółem 260,75 g, Tłuszcz 65,22 g, Błonnik pokarmowy 21,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,56 g, Białko ogółem 53,26 g, w tym cukry 22,99 g, sól 0,44 g,	1851 Kcal; Błonnik pokarmowy 16,16 g, Tłuszcz 73,69 g, Węglowodany ogółem 219,92 g, Sód 3890 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,82 g, sól 2,71 g, w tym cukry 41,64 g, Białko ogółem 73,9 g,	2169 Kcal; Sód 1825,59 mg, Węglowodany ogółem 253,19 g, Tłuszcz 94,14 g, Błonnik pokarmowy 28,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,2 g, w tym cukry 41,96 g, Białko ogółem 99,67 g, sól 1,35 g,

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-18lat , okres: 2026-07-11 - 2026-07-20

18.07 sobota	19.07 niedziela	20.07 poniedziałek
Śniadanie Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Jajecznicą ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/ południca jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ dżem owocowy Kiełki Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser koluś /Alergeny: 7/ Pomidor Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Śniadanie Herbata z cytryną Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ ser hochland /Alergeny: 7/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ parówka na ciepło /Alergeny: 10/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/
Drugie śniadanie sok kubus /Alergeny: 12/	Drugie śniadanie jabłko (1 sztuka,120 g)	Drugie śniadanie Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/
Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 9,7,10,1/ Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,9,10,11,12,3,7/ Maliny Brzoskwinia borówka Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,3,1,10/ Ziemniaki puree z koperkiem Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/ Buraki z cebulą /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,3,6,7,11,9,10/ makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 1,7,9,3/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki banan
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-18lat , okres: 2026-07-11 - 2026-07-20

18.07 sobota	19.07 niedziela	20.07 poniedziałek
baton crunchy owocowy /Alergeny: 1,5,7,8,11/	jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Ptasie mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,3,6,8/
Kolacja Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	Kolacja Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ ser żółty z salami /Alergeny: 7/ Paprykarz /Alergeny: 1,4,6,9,10,11/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	Kolacja Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata
wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)	wieczorny posiłek Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1,5,7,8,11/	wieczorny posiłek śliwki
2349 Kcal; Sód 2388,24 mg, Węglowodany ogółem 350,52 g, Tłuszcz 83,31 g, Błonnik pokarmowy 26,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,31 g, Białko ogółem 50,47 g, w tym cukry 82,83 g, sól 0,88 g,	2253 Kcal; Sód 2176,41 mg, Węglowodany ogółem 283,99 g, Tłuszcz 88,17 g, Błonnik pokarmowy 22,21 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,85 g, w tym cukry 48,37 g, Białko ogółem 84,07 g, sól 1,31 g,	2078 Kcal; Sód 2213,3 mg, Węglowodany ogółem 296,17 g, Tłuszcz 66,09 g, Błonnik pokarmowy 27,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,09 g, w tym cukry 42,23 g, Białko ogółem 60,37 g, sól 2,98 g,

Jadłospis**dieta lekkostrawna** , okres: 2026-07-11 - 2026-07-20

11.07 sobota	12.07 niedziela	13.07 poniedziałek	14.07 wtorek	15.07 środa	16.07 czwartek	17.07 piątek
Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Sałata rzymska jogurt skyr naturalny /Alergeny: 7/	Śniadanie Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Pomidor sałata roszponka	Śniadanie Herbata z cytryną Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ filet z indyka wędzony 40 /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pomidor Sałata rzymska awokado	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser koluś /Alergeny: 7/ sałata rukola Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser puszysty /Alergeny: 7/ sałata roszponka Pomidor deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/	Śniadanie Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata	Śniadanie bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor rukola banan
Obiad Zupa ziemniaczana /Alergeny: 9,7,1,10/ ziemniaki z koperkiem pulpet gotowany /Alergeny: 7,1,3/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Kompot z czarnej porzeczki kalafior gotowany /Alergeny: 7/ banan	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem schab gotowany /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,12,7/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ Kompot śliwkowy jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Krupnik z kaszy jęczmiennej /Alergeny: 1,7,9,10/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ Surowka wielowarzywna /Alergeny: 9,7/ Kompot śliwkowy Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	Obiad Zupa brokułowa z ziemniakami i zieleniną /Alergeny: 9,7,1,10/ kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7/ Kompot z czarnej porzeczki placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/	Obiad Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,7,9,10,3,6,11/ ziemniaki z koperkiem Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ Bitki duszone ze schabu w sosie chrzanowym /Alergeny: 7,12,1,9,10/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/ sok vege 0,5 /Alergeny: 9,12/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ryż gotowany /Alergeny: 1,6,8,9,10,11/ Udka z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ Sos potrawkowy (dieta) /Alergeny: 1,7,12,9,10,3/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,3,1,10/ ziemniaki z koperkiem Łosoś w sosie chrzanowym /Alergeny: 4,1,7,12/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-07-11 - 2026-07-20

11.07 sobota	12.07 niedziela	13.07 poniedziałek	14.07 wtorek	15.07 środa	16.07 czwartek	17.07 piątek
Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7,3,12/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,7/	Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ szynka gotowana jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Sałata Pomidor	Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata	Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Pomidor awokado	Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7,6,9,10,11,12/ pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor	Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 3,1,6,7,9,10/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ sałata roszponka Pomidor	Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ sałata rukola Pomidor
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Brzoskwinia	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	Brzoskwinia	sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	banan	jabłko (1 sztuka,120 g)	sok kubus /Alergeny: 12/
2189 Kcal; Tłuszcz 54,33 g, Węglowodany ogółem 323,88 g, Sód 1017,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,16 g, Białko ogółem 102,35 g, w tym cukry 58,3 g, Błonnik pokarmowy 25,1 g, sól 1,39 g,	1798 Kcal; Sód 2161,85 mg, Węglowodany ogółem 222,19 g, Tłuszcz 66,17 g, Błonnik pokarmowy 15,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,25 g, w tym cukry 43,07 g, Białko ogółem 104,65 g, sól 1,18 g,	2282 Kcal; Sód 1731,59 mg, Węglowodany ogółem 278,18 g, Tłuszcz 69,52 g, Błonnik pokarmowy 23,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,1 g, w tym cukry 27,92 g, Białko ogółem 66,9 g, sól 1,85 g,	2182 Kcal; Tłuszcz 75,53 g, Węglowodany ogółem 266,09 g, Sód 2932,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,95 g, Białko ogółem 91,98 g, w tym cukry 18,13 g, Błonnik pokarmowy 23,46 g, sól 2,82 g,	1900 Kcal; Sód 1635,65 mg, Węglowodany ogółem 287,08 g, Tłuszcz 48,85 g, Błonnik pokarmowy 28,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,41 g, Białko ogółem 80,91 g, w tym cukry 42,87 g, sól 5,31 g,	2108 Kcal; Sód 3734,41 mg, Węglowodany ogółem 230,22 g, Tłuszcz 81,85 g, Błonnik pokarmowy 15,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,21 g, Białko ogółem 113,9 g, w tym cukry 35,52 g, sól 1,37 g,	1917 Kcal; Tłuszcz 60,3 g, Węglowodany ogółem 257,44 g, Sód 1156,15 mg, Błonnik pokarmowy 28,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,77 g, w tym cukry 60,33 g, Białko ogółem 93,19 g, sól 1,39 g,

Jadłospis**dieta lekkostrawna** , okres: 2026-07-11 - 2026-07-20

18.07 sobota	19.07 niedziela	20.07 poniedziałek
Śniadanie Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajecznica na parze /Alergeny: 3/ połudwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ dżem owocowy Pomidor Kiełki Sałata sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	Śniadanie Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser koluś /Alergeny: 7/ Pomidor sałata roszponka jabłko pieczone	Śniadanie Herbata z cytryną Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,9,3,1,10/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ rukola sałata roszponka Pomidor jogurt skyr naturalny /Alergeny: 7/
Obiad Zupa brokułowa z ziemniakami i zieleciną /Alergeny: 9,7,1,10/ ziemniaki z koperkiem gzik /Alergeny: 7/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ Brzoskwinia	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,3,1,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Pulpeciki w sosie jarzynowym /Alergeny: 9,7,1,6,10,3/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Zupa krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,3,6,7,11,9,10/ makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 1,7,9,3/ fasolka szparagowa z wody /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot z czarnej porzeczki Ptasie mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,3,6,8/ banan
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta lekkostrawna** , okres: 2026-07-11 - 2026-07-20

18.07 sobota	19.07 niedziela	20.07 poniedziałek
Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor	Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ szynka gotowana jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata	Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ ser biały /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
jabłko pieczone	Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1,5,7,8,11/	śliwki
1550 Kcal; Sód 3221,8 mg, Węglowodany ogółem 207,2 g, Tłuszcz 50,04 g, Błonnik pokarmowy 21,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,52 g, Białko ogółem 83,78 g, w tym cukry 19,13 g, sól 1,16 g,	2139 Kcal; Sód 1357,46 mg, Węglowodany ogółem 258,79 g, Tłuszcz 83,24 g, Błonnik pokarmowy 18,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,27 g, w tym cukry 47,55 g, Białko ogółem 96,36 g, sól 1,26 g,	2118 Kcal; Sód 1924,46 mg, Węglowodany ogółem 297,05 g, Tłuszcz 56,36 g, Błonnik pokarmowy 25,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,36 g, w tym cukry 45,64 g, Białko ogółem 95,05 g, sól 2,08 g,

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-07-11 - 2026-07-20

11.07 sobota	12.07 niedziela	13.07 poniedziałek	14.07 wtorek	15.07 środa	16.07 czwartek	17.07 piątek
Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata rzymska jogurt skyr naturalny /Alergeny: 7/	Śniadanie Herbata z cytryną bez cukru 250ml Kakao /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ jajecznica ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/ Pomidor Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ sałata roszponka	Śniadanie Herbata z cytryną bez cukru 250ml Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ filet z indyka wędzony 40 /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ awokado Sałata rzymska Pomidor	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser koluś /Alergeny: 7/ Pomidor sałata rukola sok Vega /Alergeny: 9,12/	Śniadanie Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser puszysty /Alergeny: 7/ sałata roszponka Pomidor papryka świeża /Alergeny: 7/ mus owocowy /Alergeny: 1,8/	Śniadanie Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata	Śniadanie Herbata z cytryną bez cukru 250ml bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/ rzodkiewka /Alergeny: 7/ Śliwki
Drugie śniadanie sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	Drugie śniadanie jogurt naturalny /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie Maślanka /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt naturalny /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	Drugie śniadanie Maślanka /Alergeny: 7/
Obiad Zupa ziemniaczana /Alergeny: 9,7,1,10/ ziemniaki z koperkiem pulpet gotowany /Alergeny: 7,1,3/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ kalaflor gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czerw. porzeczek bez cukru banan	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem schab gotowany /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,12,7/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ kompot śliwkowy bez cukru jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/	Obiad Krupnik z kaszy jęczmiennej /Alergeny: 1,7,9,10/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ Surowka wielowarzywna /Alergeny: 9,7/ kompot śliwkowy bez cukru Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/	Obiad Zupa brokułowa z papryką i zieleniną /Alergeny: 1,3,7,9,10/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot z czerw. porzeczek bez cukru jogurt skyr naturalny /Alergeny: 7/	Obiad Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,7,9,10,3,6,11/ Bitki duszone ze schabu w sosie chrzanowym /Alergeny: 7,12,1,9,10/ ziemniaki z koperkiem Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/ kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/ sok vege 0,5 /Alergeny: 9,12/ Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ ryż brązowy /Alergeny: 1,6,7,8,11/ Udka z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ Sos potrawkowy (dieta) /Alergeny: 1,7,12,9,10,3/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 1,9,7/ Kompot śliwkowy jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,3,1,10/ ziemniaki z koperkiem Łosoś w sosie chrzanowym /Alergeny: 4,1,7,12/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 10/ Kompot z czarnej porzeczek jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/

Jadłospis**dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** , okres: 2026-07-11 - 2026-07-20

11.07 sobota	12.07 niedziela	13.07 poniedziałek	14.07 wtorek	15.07 środa	16.07 czwartek	17.07 piątek
Podwieczorek Maślanka /Alergeny: 7/	Podwieczorek grejfruty	Podwieczorek jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek grejfruty	Podwieczorek Smoothie /Alergeny: 12/	Podwieczorek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	Podwieczorek sok Vega /Alergeny: 9,12/
Kolacja Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7,3,12/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor	Kolacja Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ szynka gotowana jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata	Kolacja Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Kolacja Herbata z cytryną bez cukru 250ml chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ awokado rzodkiewka /Alergeny: 7/ Pomidor	Kolacja Herbata z cytryną bez cukru 250ml chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7,6,9,10,11,12/ pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor ogórek małosolny /Alergeny: 9,10/	Kolacja Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 3,1,6,7,9,10/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ sałata roszponka Pomidor	Kolacja Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Pomidor sałata rukola
wieczorny posiłek Brzoskwinia	wieczorny posiłek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek Brzoskwinia	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek grejfruty	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 12/
2124 Kcal; Tłuszcz 52,74 g, Węglowodany ogółem 314,71 g, Sód 2309,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,09 g, Białko ogółem 94,75 g, w tym cukry 48,56 g, Błonnik pokarmowy 31,59 g, sól 1,73 g,	1904 Kcal; Sód 3059,81 mg, Tłuszcz 74,84 g, Węglowodany ogółem 232,65 g, Błonnik pokarmowy 22,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,73 g, w tym cukry 47,04 g, Białko ogółem 100,43 g, sól 1,52 g,	2044 Kcal; Sód 2287,02 mg, Tłuszcz 72,39 g, Węglowodany ogółem 277,62 g, Błonnik pokarmowy 30,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,16 g, w tym cukry 23,32 g, Białko ogółem 69,93 g, sól 2,21 g,	2190 Kcal; Tłuszcz 56,27 g, Węglowodany ogółem 283,26 g, Sód 4181,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,54 g, Białko ogółem 98,52 g, w tym cukry 42,77 g, Błonnik pokarmowy 37,88 g, sól 2,08 g,	2162 Kcal; Sód 2329,39 mg, Tłuszcz 52,38 g, Węglowodany ogółem 348,28 g, Błonnik pokarmowy 38,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,33 g, sól 6,39 g, w tym cukry 63,74 g, Białko ogółem 75,49 g,	2039 Kcal; Sód 4775,11 mg, Tłuszcz 75,93 g, Węglowodany ogółem 225,91 g, Błonnik pokarmowy 25,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,95 g, sól 1,71 g, w tym cukry 31,9 g, Białko ogółem 104,34 g,	1969 Kcal; Sód 1820,98 mg, Tłuszcz 70,88 g, Węglowodany ogółem 235,78 g, Błonnik pokarmowy 32,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,22 g, w tym cukry 60,32 g, Białko ogółem 90,72 g, sól 1,36 g,

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-07-11 - 2026-07-20

18.07 sobota	19.07 niedziela	20.07 poniedziałek
Śniadanie Herbata z cytryną bez cukru 250ml Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ połędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ jajecznica na parze /Alergeny: 3/ Pomidor Kiełki Sałata Sok przecierowy /Alergeny: 12/	Śniadanie Herbata z cytryną bez cukru 250ml Kakao /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser koluś /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor jabłko (1 sztuka,120 g) sałata roszponka	Śniadanie Herbata z cytryną bez cukru 250ml bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,9,3,1,10/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Pomidor rukola Ogórek zielony /Alergeny: 7/ jogurt skyr naturalny /Alergeny: 7/
Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie kefir /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/
Obiad Zupa brokułowa z ziemniakami i zieleciną /Alergeny: 9,7,1,10/ ziemniaki z koperkiem gzik /Alergeny: 7/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ mus owocowy /Alergeny: 1,8/ Brzoskwinia	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,3,1,10/ ziemniaki z koperkiem Pulpeciki w sosie jarzynowym /Alergeny: 9,7,1,6,10,3/ Buraki z cebulą /Alergeny: 7/ jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/ Kompot z czerw. porzeczki bez cukru	Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,3,6,7,11,9,10/ Makaron razowy z sosem bolońskim /Alergeny: 1,3,7,9,10/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7,8,10,11/ Kompot z czarnej porzeczki banan Ptasie mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,3,6,8/

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-07-11 - 2026-07-20

18.07 sobota	19.07 niedziela	20.07 poniedziałek
Podwieczorek jogurt naturalny /Alergeny: 7/	Podwieczorek Kiwi	Podwieczorek Maślanka /Alergeny: 7/
Kolacja Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	Kolacja Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ szynka gotowana jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser wiejski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	Kolacja Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser biały /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)	wieczorny posiłek Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1,5,7,8,11/	wieczorny posiłek śliwki
1974 Kcal; Sód 3509,6 mg, Tłuszcz 55,77 g, Węglowodany ogółem 302,94 g, Błonnik pokarmowy 29,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,26 g, Białko ogółem 80,74 g, w tym cukry 52,07 g, sól 1,87 g,	2261 Kcal; Sód 2296,59 mg, Tłuszcz 85,11 g, Węglowodany ogółem 283,49 g, Błonnik pokarmowy 25,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,82 g, w tym cukry 50,95 g, Białko ogółem 91,59 g, sól 1,72 g,	2268 Kcal; Sód 3351,7 mg, Tłuszcz 55,21 g, Węglowodany ogółem 338,35 g, Błonnik pokarmowy 37,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,96 g, Białko ogółem 89,58 g, w tym cukry 54,29 g, sól 2,47 g,

Jadłospis**dieta wysokobiałkowa**, okres: 2026-07-11 - 2026-07-20

11.07 sobota	12.07 niedziela	13.07 poniedziałek	14.07 wtorek	15.07 środa	16.07 czwartek	17.07 piątek
Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Paszтет wędzony /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser camembert /Alergeny: 7/ Pomidor papryka świeża /Alergeny: 7/ ogórek małosolny /Alergeny: 9,10/ jogurt skyr naturalny /Alergeny: 7/	Śniadanie Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajecznica ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ Pomidor sałata roszponka	Śniadanie Herbata z cytryną Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ filet z indyka wędzony 40 /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ awokado Pomidor Sałata rzymska	Śniadanie Herbata z cytryną Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta z wędliny /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ ser pleśniowy brie /Alergeny: 7/ Pomidor sałata rukola rzodkiewka /Alergeny: 7/ sok Vega /Alergeny: 9,12/	Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ sałata roszponka Pomidor papryka świeża /Alergeny: 7/ deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/	Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Pomidor Sałata	Śniadanie Herbata z cytryną bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ rzodkiewka /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor Śliwki
Drugie śniadanie Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie napój mleczny proteinowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie kisiel z jabłkiem /Alergeny: 1/
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-07-11 - 2026-07-20

11.07 sobota	12.07 niedziela	13.07 poniedziałek	14.07 wtorek	15.07 środa	16.07 czwartek	17.07 piątek
Zupa ogórkowa /Alergeny: 9,7,10,1/ ziemniaki z koperkiem Kotlet mielony smażony /Alergeny: 3,1,7/ kalafior z bułką tartą /Alergeny: 1,7/ Kompot z czerw. porzeczek bez cukru banan	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem Schab duszony /Alergeny: 7,1/ Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 10,7,12/ Kompot śliwkowy Banan	Krupnik z kaszy jęczmiennej /Alergeny: 1,7,9,10/ placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1,9/ surówka Colesław /Alergeny: 8,10,11,3,7/ Kompot śliwkowy Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	Zupa brokułowa z papryką i zieleniną /Alergeny: 1,3,7,9,10/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1,3,5,8,9,10,11/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot z czarnej porzeczek placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/	Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,7,9,10,3,6,11/ ziemniaki z koperkiem Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/ Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/ sok vege 0,5 /Alergeny: 9,12/	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ryż gotowany /Alergeny: 1,6,8,9,10,11/ Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 1,9,7/ sos potrawkowy /Alergeny: 1,7,9,10,3/ Kompot śliwkowy jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Zupa grochowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6/ ziemniaki z koperkiem Łosoś w sosie chrzanowym /Alergeny: 4,1,7,12/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 10/ jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczek
Podwieczorek budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Podwieczorek napój mleczny proteinowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Podwieczorek budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Podwieczorek kisiel z jabłkiem /Alergeny: 1/	Podwieczorek banan
Kolacja Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Sałata	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną szynka gotowana jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor	Kolacja Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pomidor Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Sałata	Kolacja Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopočka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 7/ awokado Pomidor	Kolacja Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasztet z suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10/ sałatka z makrelą /Alergeny: 3,4,6,7,9,10/ ogórek małosolny /Alergeny: 9,10/ Pomidor	Kolacja Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło /Alergeny: 10/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Pomidor sałata roszponka	Kolacja Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser camembert /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ sałata rukola Pomidor

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-07-11 - 2026-07-20

11.07 sobota	12.07 niedziela	13.07 poniedziałek	14.07 wtorek	15.07 środa	16.07 czwartek	17.07 piątek
wieczorny posiłek Brzoskwinia	wieczorny posiłek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek mus owocowy /Alergeny: 1,8/	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka, 120 g)	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 12/
2366 Kcal; Tłuszcz 101,15 g, Węglowodany ogółem 250,62 g, Sód 4153,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,91 g, Białko ogółem 116,51 g, w tym cukry 46,89 g, Błonnik pokarmowy 26,11 g, sól 0,83 g,	2196 Kcal; Sód 2378,22 mg, Węglowodany ogółem 249,06 g, Tłuszcz 76,72 g, Błonnik pokarmowy 19,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,93 g, w tym cukry 51,79 g, Białko ogółem 132,87 g, sól 0,76 g,	2942 Kcal; Sód 3106,61 mg, Węglowodany ogółem 351,33 g, Tłuszcz 99,65 g, Błonnik pokarmowy 27,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,59 g, w tym cukry 50,47 g, Białko ogółem 82,38 g, sól 1,45 g,	2585 Kcal; Sód 3834,28 mg, Węglowodany ogółem 323,37 g, Tłuszcz 92,52 g, Błonnik pokarmowy 36,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,62 g, Białko ogółem 86,39 g, w tym cukry 39,27 g, sól 2,64 g,	2556 Kcal; Sód 2451,1 mg, Węglowodany ogółem 368,59 g, Tłuszcz 76,98 g, Błonnik pokarmowy 34,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,46 g, sól 5,38 g, w tym cukry 55,09 g, Białko ogółem 83,43 g,	2508 Kcal; Sód 4475,17 mg, Węglowodany ogółem 263,08 g, Tłuszcz 97,61 g, Błonnik pokarmowy 19,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,8 g, sól 2,66 g, w tym cukry 52,86 g, Białko ogółem 124,2 g,	2688 Kcal; Sód 2617,5 mg, Węglowodany ogółem 356,66 g, Tłuszcz 99,39 g, Błonnik pokarmowy 42,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,51 g, w tym cukry 54,38 g, Białko ogółem 110,99 g, sól 1,21 g,

Jadłospis**dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-07-11 - 2026-07-20**

18.07 sobota	19.07 niedziela	20.07 poniedziałek
Śniadanie Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ jajecznica ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/ polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ dżem owocowy Kiełki Pomidor sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	Śniadanie Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser koluś /Alergeny: 7/ Pomidor sałata roszponka Ogórek zielony /Alergeny: 7/ jabłko (1 sztuka,120 g)	Śniadanie Herbata z cytryną Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ ser hochland /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło /Alergeny: 10/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ rukola Pomidor Ogórek zielony /Alergeny: 7/
Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/
Obiad	Obiad	Obiad

Jadłospis**dieta wysokobiałkowa**, okres: 2026-07-11 - 2026-07-20

18.07 sobota	19.07 niedziela	20.07 poniedziałek
Zupa ogórkowa /Alergeny: 9,7,10,1/ Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,9,10,11,12,3,7/ Maliny borówka Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ Brzoskwinia batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/	zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,3,1,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/ Buraki z cebulą /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	zupa-krem ziemniaczana ze szczy. i grzankami /Alergeny: 1,3,6,7,11,9,10/ makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 1,7,9,3/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7,8,10,11/ Kompot z czarnej porzeczki banan Ptasie mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,3,6,8/
Podwieczorek budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Podwieczorek sok vege 0,5 /Alergeny: 9,12/	Podwieczorek budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	Kolacja Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Paprykarz /Alergeny: 1,4,6,9,10,11/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	Kolacja Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata

Jadłospis**dieta wysokobiałkowa**, okres: 2026-07-11 - 2026-07-20

18.07 sobota	19.07 niedziela	20.07 poniedziałek
wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka, 120 g)	wieczorny posiłek Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1,5,7,8,11/	wieczorny posiłek śliwki
2913 Kcal; Sód 4242,68 mg, Węglowodany ogółem 360,51 g, Tłuszcz 116,43 g, Błonnik pokarmowy 29,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,77 g, Białko ogółem 104,87 g, w tym cukry 65,06 g, sól 1,69 g,	2777 Kcal; Sód 2653,71 mg, Węglowodany ogółem 351,79 g, Tłuszcz 106,96 g, Błonnik pokarmowy 32,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,87 g, w tym cukry 74,26 g, Białko ogółem 98,17 g, sól 5,82 g,	2738 Kcal; Sód 3139,88 mg, Węglowodany ogółem 364,84 g, Tłuszcz 92,56 g, Błonnik pokarmowy 32,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,83 g, w tym cukry 57,04 g, Białko ogółem 94,95 g, sól 4,19 g,

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-07-11 - 2026-07-20

11.07 sobota	12.07 niedziela	13.07 poniedziałek	14.07 wtorek	15.07 środa	16.07 czwartek	17.07 piątek
Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Paszтет wędzony /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser camembert /Alergeny: 7/ Pomidor papryka świeża /Alergeny: 7/ ogórek małosolny /Alergeny: 9,10/	Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Kakao /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajecznica ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ Pomidor sałata roszponka	Śniadanie Herbata z cytryną Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ filet z indyka wędzony 40 /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ awokado Pomidor Sałata rzymska	Śniadanie Herbata z cytryną Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta z wędliny /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ ser pleśniowy brie /Alergeny: 7/ Pomidor sałata rukola rzodkiewka /Alergeny: 7/	Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Szynka delikatowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ sałata roszponka Pomidor papryka świeża /Alergeny: 7/	Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Pomidor Sałata	Śniadanie Herbata z cytryną bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ rzodkiewka /Alergeny: 7/ Sałata Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 9,7,10,1/ ziemniaki z koperkiem Kotlet mielony smażony /Alergeny: 3,1,7/ kalafior z bułką tartą /Alergeny: 1,7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem Schab duszony /Alergeny: 7,1/ Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 10,7,12/ Kompot śliwkowy	Obiad Krupnik z kaszy jęczmiennej /Alergeny: 1,7,9,10/ placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1,9/ surówka Colesław /Alergeny: 8,10,11,3,7/ Kompot śliwkowy Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	Obiad Zupa brokułowa z papryką i zieleniną /Alergeny: 1,3,7,9,10/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1,3,5,8,9,10,11/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot z czarnej porzeczki placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/	Obiad Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,7,9,10,3,6,11/ ziemniaki z koperkiem Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/ Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ryż gotowany /Alergeny: 1,6,8,9,10,11/ Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ Marchewka z grozkiem /Alergeny: 1,9,7/ sos potrawkowy /Alergeny: 1,7,9,10,3/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6/ ziemniaki z koperkiem Łosoś w sosie chrzanowym /Alergeny: 4,1,7,12/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 10/ Kompot z czarnej porzeczki
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-07-11 - 2026-07-20

11.07 sobota	12.07 niedziela	13.07 poniedziałek	14.07 wtorek	15.07 środa	16.07 czwartek	17.07 piątek
Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Sałata	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną szynka gotowana jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor	Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pomidor Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Sałata	Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 7/ awokado Pomidor	Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasztet z suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10/ sałatka z makrelą /Alergeny: 3,4,6,7,9,10/ ogórek małosolny /Alergeny: 9,10/ Pomidor	Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło /Alergeny: 10/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Pomidor sałata roszponka	Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser camembert /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ sałata rukola Pomidor
1885 Kcal; Tłuszcz 98,26 g, Węglowodany ogółem 168,3 g, Sód 3777,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,67 g, Białko ogółem 84,51 g, w tym cukry 14,66 g, Błonnik pokarmowy 19,44 g, sól 0,83 g,	1768 Kcal; Sód 2374,49 mg, Węglowodany ogółem 208,41 g, Tłuszcz 72,65 g, Błonnik pokarmowy 17,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,86 g, sól 0,76 g, w tym cukry 19,07 g, Białko ogółem 91,47 g,	2486 Kcal; Sód 2895,51 mg, Węglowodany ogółem 273,12 g, Tłuszcz 95 g, Błonnik pokarmowy 22,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,08 g, w tym cukry 25,91 g, Białko ogółem 60,34 g, sól 1,45 g,	2270 Kcal; Sód 3007,85 mg, Węglowodany ogółem 295,45 g, Tłuszcz 87,58 g, Błonnik pokarmowy 29,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,66 g, Białko ogółem 60 g, w tym cukry 17,7 g, sól 2,64 g,	1951 Kcal; Sód 2301,37 mg, Węglowodany ogółem 270,84 g, Tłuszcz 68,12 g, Błonnik pokarmowy 24,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,64 g, sól 1,68 g, w tym cukry 10,32 g, Białko ogółem 55,98 g,	2161 Kcal; Sód 4634,4 mg, Węglowodany ogółem 243,98 g, Tłuszcz 89,7 g, Błonnik pokarmowy 19,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,09 g, sól 3,52 g, w tym cukry 13,38 g, Białko ogółem 88,2 g,	2166 Kcal; Sód 2485,85 mg, Węglowodany ogółem 263,26 g, Tłuszcz 93,48 g, Błonnik pokarmowy 34,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,51 g, w tym cukry 6,16 g, Białko ogółem 89,17 g, sól 1,21 g,

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-07-11 - 2026-07-20

18.07 sobota	19.07 niedziela	20.07 poniedziałek
Śniadanie Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Jajecznicza ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/ połudwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ dżem owocowy Kielki Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser koluś /Alergeny: 7/ Pomidor sałata roszponka Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Śniadanie Herbata z cytryną Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ ser hochland /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło /Alergeny: 10/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ rukola Pomidor Ogórek zielony /Alergeny: 7/
Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 9,7,10,1/ Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,9,10,11,12,3,7/ Maliny borówka Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,3,1,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/ Buraki z cebulą /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,3,6,7,11,9,10/ makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 1,7,9,3/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7,8,10,11/ Kompot z czarnej porzeczki
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-07-11 - 2026-07-20

18.07 sobota	19.07 niedziela	20.07 poniedziałek
Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Paprykarz /Alergeny: 1,4,6,9,10,11/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata
2163 Kcal; Sód 3087,02 mg, Węglowodany ogółem 302,41 g, Tłuszcz 81,29 g, Błonnik pokarmowy 21,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,68 g, Białko ogółem 57,4 g, w tym cukry 41,74 g, sól 1,62 g,	2083 Kcal; Sód 2436,28 mg, Węglowodany ogółem 249,14 g, Tłuszcz 87,01 g, Błonnik pokarmowy 22,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,71 g, w tym cukry 17,05 g, Białko ogółem 77,75 g, sól 2,02 g,	2137 Kcal; Sód 3003,24 mg, Węglowodany ogółem 270,44 g, Tłuszcz 78,55 g, Błonnik pokarmowy 26,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,54 g, w tym cukry 13,26 g, Białko ogółem 68,57 g, sól 4,09 g,

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat, okres: 2026-07-11 - 2026-07-20

11.07 sobota	12.07 niedziela	13.07 poniedziałek	14.07 wtorek	15.07 środa	16.07 czwartek	17.07 piątek
Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Paszтет wędzony /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor papryka świeża /Alergeny: 7/ ogórek małosolny /Alergeny: 9,10/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Pomidor sałata roszponka	Śniadanie Herbata z cytryną Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ filet z indyka wędzony 40 /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ awokado Pomidor Sałata rzymska	Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ pasta z wędliny /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Pomidor sałata rukola rzodkiewka /Alergeny: 7/	Śniadanie bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Herbata z cytryną masło śmietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ sałata roszponka Pomidor papryka świeża /Alergeny: 7/	Śniadanie Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Pomidor Sałata	Śniadanie Herbata z cytryną bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ rzodkiewka /Alergeny: 7/ Sałata Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/ śliwki
Drugie śniadanie sok kubus /Alergeny: 12/	Drugie śniadanie Banan	Drugie śniadanie Arbuz	Drugie śniadanie Smoothie /Alergeny: 12/	Drugie śniadanie deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/	Drugie śniadanie Arbuz	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/
Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,1,9,10/ ziemniaki z koperkiem Kotlet mielony /Alergeny: 3,1,7/ kalafior z bułką tartą /Alergeny: 1,7/ Kompot z czarnej porzeczki banan	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem Schab duszony /Alergeny: 7,1/ Surówka z włoskiej kapusty /Alergeny: 10,7,12/ Kompot śliwkowy	Obiad Krupnik z kaszy jęczmiennej /Alergeny: 1,7,9,10/ Placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1,9/ Surówka Colesław /Alergeny: 8,10,11,3,7/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa brokułowa z papryką i zieleniną /Alergeny: 1,3,7,9,10/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1,3,5,8,9,10,11/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,7,9,10,3,6,11/ ziemniaki z koperkiem Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/ Surówka z białej kapusty /Alergeny: 12,3,10,7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/	Obiad Rosół z makaronem i zieleniną /Alergeny: 1,3,7,9,10/ Ryż gotowany /Alergeny: 1,6,8,9,10,11/ Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 1,9,7/ sos potrawkowy /Alergeny: 1,7,9,10,3/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6/ Ziemniaki z koperkiem Łosoś w sosie chrzanowym /Alergeny: 4,1,7,12/ Surówka z kapusty kiszzonej 70g /Alergeny: 10,7/ Kompot z czarnej porzeczki
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat, okres: 2026-07-11 - 2026-07-20

11.07 sobota	12.07 niedziela	13.07 poniedziałek	14.07 wtorek	15.07 środa	16.07 czwartek	17.07 piątek
Galaretką z owocami /Alergeny: 1,3,6,7,8/	jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/	Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/	jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,3,7,8,10,11,5,12/
Kolacja Herbata z cytryną masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ pizza z kielbasą i pieczarkami /Alergeny: 7,1,9,10,3,6/ Pomidor Sałata	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną szynka gotowana jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor	Kolacja Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser wiejski /Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pomidor Sałata	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 7/ awokado Pomidor	Kolacja Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasztet z suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10/ sałatka z makrelą /Alergeny: 3,4,6,7,9,10/ ogórek małosolny /Alergeny: 9,10/ Pomidor	Kolacja Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ parówka na ciepło /Alergeny: 10/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Pomidor sałata roszponka	Kolacja Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ ser camembert /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ sałata rukola Pomidor
wieczorny posiłek Brzoskwinia	wieczorny posiłek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek mus owocowy /Alergeny: 1,8/	wieczorny posiłek Brzoskwinia	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 12/
1801 Kcal; Tłuszcz 58 g, Węglowodany ogółem 268,29 g, Sód 2925,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,53 g, Białko ogółem 46,18 g, w tym cukry 58,92 g, Błonnik pokarmowy 27,87 g, sól 0,83 g,	1655 Kcal; Błonnik pokarmowy 14,13 g, Tłuszcz 57,14 g, Węglowodany ogółem 217,08 g, Sód 1598,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,57 g, sól 0,38 g, w tym cukry 54,47 g, Białko ogółem 82,11 g,	2086 Kcal; Sód 1544,87 mg, Węglowodany ogółem 233,93 g, Tłuszcz 76,85 g, Błonnik pokarmowy 17,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,98 g, w tym cukry 41,9 g, Białko ogółem 44,22 g, sól 1,07 g,	1962 Kcal; Sód 2123,36 mg, Węglowodany ogółem 274,58 g, Tłuszcz 69,78 g, Błonnik pokarmowy 29,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,59 g, Białko ogółem 47,54 g, w tym cukry 17,17 g, sól 1,83 g,	1897 Kcal; Tłuszcz 71,64 g, Węglowodany ogółem 256,61 g, Sód 1727,15 mg, Błonnik pokarmowy 24,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,5 g, Białko ogółem 56,9 g, w tym cukry 23,58 g, sól 1,04 g,	1707 Kcal; Sód 3735,45 mg, Węglowodany ogółem 219,3 g, Tłuszcz 63,57 g, Błonnik pokarmowy 16,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,32 g, sól 2,33 g, w tym cukry 41,48 g, Białko ogółem 61,42 g,	2006 Kcal; Sód 1580,19 mg, Węglowodany ogółem 221,12 g, Tłuszcz 93,37 g, Błonnik pokarmowy 25,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,52 g, w tym cukry 41,66 g, Białko ogółem 93,34 g, sól 1,35 g,

Lista alergenów występujących w danym jadłospisie:

- 1 - Zboża (zawierające gluten)
- 3 - Jaja
- 4 - Ryby

Jadłospis**dieta podstawowa dzieci 4-9 lat**, okres: 2026-07-11 - 2026-07-20

18.07 sobota	19.07 niedziela	20.07 poniedziałek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/ Polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ dżem owocowy Kiełki Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ser koluś plastry /Alergeny: 7/ Pomidor Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Śniadanie Herbata z cytryną Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ ser hochland /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło /Alergeny: 10/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/
Drugie śniadanie sok kubus /Alergeny: 12/	Drugie śniadanie jabłko (1 sztuka,120 g)	Drugie śniadanie Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/
Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,1,9,10/ Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,9,10,11,12,3,7/ Maliny borówka Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ Brzoskwinia	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,3,1,10/ Ziemniaki puree z koperkiem Rumsztyk z cebulką /Alergeny: 1,3/ Buraki z cebulą /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,3,6,7,11,9,10/ makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 1,7,9,3/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Banan
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat, okres: 2026-07-11 - 2026-07-20

18.07 sobota	19.07 niedziela	20.07 poniedziałek
baton crunchy owocowy /Alergeny: 1,5,7,8,11/	jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Ptasie mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,3,6,8/
Kolacja Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	Kolacja Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Paprykarz /Alergeny: 1,4,6,9,10,11/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	Kolacja Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata
wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)	wieczorny posiłek Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1,5,7,8,11/	wieczorny posiłek śliwki
1794 Kcal; Błonnik pokarmowy 25,36 g, Tłuszcz 61,93 g, Węglowodany ogółem 272,39 g, Sód 1361,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,36 g, sól 0,88 g, w tym cukry 72,65 g, Białko ogółem 43,63 g,	1864 Kcal; Sód 1387,35 mg, Węglowodany ogółem 235,66 g, Tłuszcz 75,26 g, Błonnik pokarmowy 18,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,73 g, w tym cukry 48,29 g, Białko ogółem 65,79 g, sól 0,87 g,	1890 Kcal; Sód 1914,33 mg, Węglowodany ogółem 256,2 g, Tłuszcz 66,2 g, Błonnik pokarmowy 23,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,16 g, w tym cukry 38,91 g, Białko ogółem 53,72 g, sól 2,98 g,

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat, okres: 2026-07-11 - 2026-07-20

5 - Orzeszki ziemne

6 - Soja

7 - Mleko wraz z laktozą

8 - Orzechy

9 - Seler

10 - Gorczyca

11 - Szesam

12 - Dwutlenek siarki