

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-09-11 - 2026-09-20

11.09 piątek	12.09 sobota	13.09 niedziela	14.09 poniedziałek	15.09 wtorek	16.09 środa	17.09 czwartek
Śniadanie Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka z makrelą /Alergeny: 3,4,6,7,9,10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ sałata roszponka 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/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Sałata rzymska	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Herbata z cytryną połudwica z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Kiełki	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ bułka wrocławska /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser koluś /Alergeny: 7/ kiełbasa żywiecka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ dżem owocowy Pomidor Sałata	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ salami wielkopolskie /Alergeny: 1,3,6,9,10,12/ Kiełki Pomidor banan	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ sałata roszponka Pomidor jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną jajecznica ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pomidor sałata rukola
Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3,5,8,11/ Ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/ fasolka z bułką tartą /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ kefir /Alergeny: 7/	Obiad Zupa kalafiorowa zabielana /Alergeny: 7,9,1,10/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 10,7,12/ Kompot z czarnej porzeczki placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 12,3,10,7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Obiad zupa solferino /Alergeny: 1,7,9,10/ Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1,3,5,8,9,10,11/ Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot z czarnej porzeczki Batonik bakaliowy /Alergeny: 5,12,7,8,1,6,11/	Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,3,6,7,11,9,10/ roladki wieprzowe z sosem /Alergeny: 1,7,9,10,3,6,12/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/ kompot owocowy	Obiad kapuśniak /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7,6/ makaron carbonara /Alergeny: 1,3,10,7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki sok kubus /Alergeny: 12/	Obiad Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,1,10,3/ 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 wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Banan
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-09-11 - 2026-09-20

11.09 piątek	12.09 sobota	13.09 niedziela	14.09 poniedziałek	15.09 wtorek	16.09 środa	17.09 czwartek
Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3,10,1/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Kielki	Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło /Alergeny: 10/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7,9,6,12/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty salami /Alergeny: 7/ Szynkówka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ sałata rukola	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Filet maślany z indyka 40g /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,9,10,3/ Sałata awokado	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ogonówka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
arbuz	sok kubus /Alergeny: 12/	mus owocowy /Alergeny: 1,8/	banan	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	Smoothie /Alergeny: 12/	gruszka
1854 Kcal; Sód 2516,82 mg, Węglowodany ogółem 251,27 g, Tłuszcz 76,75 g, Błonnik pokarmowy 25,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19 g, sól 0,82 g, w tym cukry 28,9 g, Białko ogółem 60,37 g,	2481 Kcal; Sód 2517,83 mg, Węglowodany ogółem 300,07 g, Tłuszcz 106,94 g, Błonnik pokarmowy 27,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,19 g, w tym cukry 47,41 g, Białko ogółem 68,83 g, sól 2,73 g,	2248 Kcal; Tłuszcz 74,11 g, Węglowodany ogółem 304,4 g, Sód 3637,4 mg, Błonnik pokarmowy 23,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,04 g, sól 1,19 g, w tym cukry 50,56 g, Białko ogółem 76,94 g,	2477 Kcal; Tłuszcz 90,97 g, Węglowodany ogółem 330,04 g, Sód 3285,84 mg, Błonnik pokarmowy 28,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,98 g, sól 1,8 g, w tym cukry 35,09 g, Białko ogółem 72,64 g,	2093 Kcal; Tłuszcz 69,25 g, Węglowodany ogółem 285,91 g, Sód 2825,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,2 g, Białko ogółem 60,72 g, w tym cukry 29,24 g, Błonnik pokarmowy 22,78 g, sól 1,25 g,	2176 Kcal; Błonnik pokarmowy 32,28 g, Tłuszcz 70,13 g, Węglowodany ogółem 316,58 g, Sód 3807,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,63 g, sól 1,62 g, w tym cukry 65,68 g, Białko ogółem 67,8 g,	2003 Kcal; Tłuszcz 94,21 g, Węglowodany ogółem 232,74 g, Sód 3745,48 mg, Błonnik pokarmowy 20,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,36 g, sól 0,76 g, w tym cukry 22,14 g, Białko ogółem 102,38 g,

Jadłospis**Dieta podstawowa** , okres: 2026-09-11 - 2026-09-20

18.09 piątek	19.09 sobota	20.09 niedziela
Śniadanie Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ ser plesniowy blue /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ sałatka z makrelą /Alergeny: 3,4,6,7,9,10/ Pomidor rukola deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Pomidor Kielki
Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6,5,8,11/ Knedle ze śliwkami /Alergeny: 1,3,7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Barszcz ukraiński /Alergeny: 9,7,1,10/ 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 Sznycel, smażony /Alergeny: 7,1/ Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 12,3,10,7/ Kompot śliwkowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-09-11 - 2026-09-20

18.09 piątek	19.09 sobota	20.09 niedziela
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Galacik warzywny /Alergeny: 9,7,3/ ser koluś /Alergeny: 7/ Pomidor	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7,9,6,12/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Sałata awokado	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną masło ekstra /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło /Alergeny: 10/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 7/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ Pomidor sałata roszponka
wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)
2679 Kcal; Tłuszcz 94,98 g, Węglowodany ogółem 394,05 g, Sód 1937,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,48 g, Białko ogółem 78,36 g, w tym cukry 74,63 g, Błonnik pokarmowy 31,2 g, sól 2,67 g,	2692 Kcal; Tłuszcz 96,75 g, Węglowodany ogółem 365,92 g, Sód 3484,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,82 g, Białko ogółem 82,44 g, w tym cukry 44,99 g, Błonnik pokarmowy 35,44 g, sól 1,69 g,	2502 Kcal; Tłuszcz 131,54 g, Węglowodany ogółem 260,19 g, Sód 3602,41 mg, Błonnik pokarmowy 23,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,72 g, sól 3,64 g, w tym cukry 24,68 g, Białko ogółem 87,72 g,

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-09-11 - 2026-09-20

11.09 piątek	12.09 sobota	13.09 niedziela	14.09 poniedziałek	15.09 wtorek	16.09 środa	17.09 czwartek
Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser wiejski /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym /Alergeny: 4/ sałata rukola Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser koluś /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata rzymska	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Herbata z cytryną połudwica z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Sałata Pomidor Kiełki	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ bułka wrocławska /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser koluś /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,9,3,1,10/ Pomidor Sałata	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną salami wielkopolskie /Alergeny: 1,3,6,9,10,12/ Ser wiejski /Alergeny: 7/ Kiełki Pomidor dżem owocowy banan	Śniadanie Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor sałata roszponka jogurt owocowy /Alergeny: 7/ Obiad Krupnik z kaszy jęczmiennej /Alergeny: 1,7,9,10/ Ziemniaki z koperkiem gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki sok kubus /Alergeny: 12/ Kolacja	Śniadanie masło smietankowe /Alergeny: 7/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ jajecznica na parze /Alergeny: 3/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ryż gotowany /Alergeny: 1,6,8,9,10,11/ Sos potrawkowy (dieta) /Alergeny: 1,7,12,9,10,3/ Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Banan Kolacja
Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3,5,8,11/ Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/ Ziemniaki z koperkiem fasolka szparagowa z wody /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ kefir /Alergeny: 7/ Kolacja	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 9,1,7,10/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ Buraki konserwowe Kompot z czarnej porzeczki placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/ Kolacja	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ jogurt owocowy /Alergeny: 7/ Kolacja	Obiad zupa solferino /Alergeny: 1,7,9,10/ Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot śliwkowy Batonik bakaliowy /Alergeny: 5,12,7,8,1,6,11/ Kolacja	Obiad Zupa krem ziemniaczana z grzankami /Alergeny: 1,3,6,7,11,9,10/ Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 1,8,9,10,11,12,7/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/ Kolacja	Obiad Krupnik z kaszy jęczmiennej /Alergeny: 1,7,9,10/ Ziemniaki z koperkiem gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki sok kubus /Alergeny: 12/ Kolacja	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ryż gotowany /Alergeny: 1,6,8,9,10,11/ Sos potrawkowy (dieta) /Alergeny: 1,7,12,9,10,3/ Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Banan Kolacja
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-09-11 - 2026-09-20

11.09 piątek	12.09 sobota	13.09 niedziela	14.09 poniedziałek	15.09 wtorek	16.09 środa	17.09 czwartek
Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Kielki Sałata	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ Herbata z cytryną Sałata Pomidor	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka makaronowa /Alergeny: 1,3,7,9,10,6,12/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor Herbata z cytryną	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Szynkówka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pomidor Filet maślany z indyka 40g /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7,6,9,10,11,12/ awokado Sałata	Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 3,1,6,7,9,10/ ogonówka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pomidor Sałata Kielki
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
arbuź	sok kubus /Alergeny: 12/	mus owocowy /Alergeny: 1,8/	banan	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	Smoothie /Alergeny: 12/	jabłko pieczone
1689 Kcal; Tłuszcz 52,72 g, Węglowodany ogółem 247,63 g, Sód 1485,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,57 g, Białko ogółem 80,86 g, w tym cukry 39,77 g, Błonnik pokarmowy 22,13 g, sól 1,94 g,	2098 Kcal; Sód 706,38 mg, Węglowodany ogółem 293,77 g, Tłuszcz 66,65 g, Błonnik pokarmowy 22,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,25 g, w tym cukry 47,36 g, Białko ogółem 78,06 g, sól 1,42 g,	1914 Kcal; Tłuszcz 52,24 g, Węglowodany ogółem 267,81 g, Błonnik pokarmowy 19,3 g, Białko ogółem 82,53 g, w tym cukry 47,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,5 g, sól 1,19 g, Sód 2591,26 mg,	2381 Kcal; Tłuszcz 77,62 g, Węglowodany ogółem 325,04 g, Błonnik pokarmowy 22,48 g, Białko ogółem 94,16 g, w tym cukry 43,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,71 g, sól 1,77 g, Sód 2856,79 mg,	2294 Kcal; Tłuszcz 79,37 g, Węglowodany ogółem 284,31 g, Błonnik pokarmowy 21,72 g, Białko ogółem 92,98 g, w tym cukry 38,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,71 g, sól 1,22 g, Sód 1512,97 mg,	1503 Kcal; Sód 1491,05 mg, Węglowodany ogółem 239,67 g, Tłuszcz 32,01 g, Błonnik pokarmowy 23,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,25 g, Białko ogółem 71,4 g, w tym cukry 64,06 g, sól 1,55 g,	1976 Kcal; Tłuszcz 85,39 g, Węglowodany ogółem 220,4 g, Sód 3826,53 mg, Białko ogółem 115,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,06 g, w tym cukry 22 g, Błonnik pokarmowy 16,87 g, sól 1,16 g,

Jadłospis**dieta lekkostrawna** , okres: 2026-09-11 - 2026-09-20

18.09 piątek	19.09 sobota	20.09 niedziela
Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7,10/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Sałata Herbata z cytryną Pomidor sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7,6,9,10,11,12/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor rukola Kakao /Alergeny: 7/ Kiełki deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Południca sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7,10/ Pomidor Sałata Kiełki sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/
Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7,9,1,8,10,11/ fasolka szparagowa z wody /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3,5,8,11/ Ryż gotowany /Alergeny: 1,6,8,9,10,11/ Pulpeciki w sosie jarzynowym /Alergeny: 9,7,1,6,10,3/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki jabłko pieczone	Obiad Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3,1/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ Kompot śliwkowy banan
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta lekkostrawna** , okres: 2026-09-11 - 2026-09-20

18.09 piątek	19.09 sobota	20.09 niedziela
chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Herbata z cytryną masło ekstra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Galacik warzywny /Alergeny: 9,7,3/ Sałata Pomidor	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 7,1,9,10,3,6,12/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata Pomidor	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ pierś z kurczaka w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor sałata roszponka
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
sok kubus /Alergeny: 12/	sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	Sok przecierowy /Alergeny: 12/
2205 Kcal; Tłuszcz 74,98 g, w tym cukry 77,14 g, Białko ogółem 102,02 g, Błonnik pokarmowy 28,73 g, sól 1,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,91 g, Węglowodany ogółem 294,76 g, Sód 2008,59 mg,	2051 Kcal; Tłuszcz 57,51 g, Węglowodany ogółem 305,44 g, Błonnik pokarmowy 27,6 g, Białko ogółem 80,23 g, w tym cukry 16,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,34 g, sól 1,56 g, Sód 3252,53 mg,	1774 Kcal; Tłuszcz 64,84 g, Węglowodany ogółem 235,85 g, Błonnik pokarmowy 20,86 g, Białko ogółem 90,54 g, w tym cukry 48,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,76 g, sól 1,19 g, Sód 2191,12 mg,

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-09-11 - 2026-09-20

11.09 piątek	12.09 sobota	13.09 niedziela	14.09 poniedziałek	15.09 wtorek	16.09 środa	17.09 czwartek
Śniadanie Herbata z cytryną bez cukru 250ml Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym /Alergeny: 4/ sałata rukola Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ kakao bez cukru /Alergeny: 7/ filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną ser koluś /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata rzymska	Śniadanie chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ kawa z mlekiem bez cukru /Alergeny: 7,1/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Herbata z cytryną polędwica z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Sałata Pomidor Kiełki	Śniadanie Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml salami wielkopolskie /Alergeny: 1,3,6,9,10,12/ Ser wiejski /Alergeny: 7/ Kiełki Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml salami wielkopolskie /Alergeny: 1,3,6,9,10,12/ Ser wiejski /Alergeny: 7/ Kiełki Pomidor	Śniadanie bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor sałata roszponka	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ jajecznica na parze /Alergeny: 3/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor Sałata
Drugie śniadanie Brzoskwinia	Drugie śniadanie kefir /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt naturalny /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt naturalny /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt naturalny /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3,5,8,11/ Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/ Ziemniaki z koperkiem fasolka szparagowa z wody /Alergeny: 1,6,7,9,10/ kompot wiśniowy bez cukru /Alergeny: 1,6,7,9,10/ kefir /Alergeny: 7/	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 9,1,7,10/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ Buraki konserwowe Kompot z czerw. porzeczek bez cukru Brownie z fasoli /Alergeny: 6,9,3/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Bukiet jarzyn mrożony Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad zupa solferino /Alergeny: 1,7,9,10/ Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleciną /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ kompot śliwkowy bez cukru	Obiad Zupa krem ziemniaczana z grzankami /Alergeny: 1,3,6,7,11,9,10/ Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 1,8,9,10,11,12,7/ Kompot z czerw. porzeczek bez cukru	Obiad Krupnik z kaszy jęczmiennej /Alergeny: 1,7,9,10/ Ziemniaki z koperkiem gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleciną /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czerw. porzeczek bez cukru	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ ryż brązowy /Alergeny: 1,6,7,8,11/ Sos potrawkowy (dieta) /Alergeny: 1,7,12,9,10,3/ Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ kompot wiśniowy bez cukru /Alergeny: 1,6,7,9,10/
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-09-11 - 2026-09-20

11.09 piątek	12.09 sobota	13.09 niedziela	14.09 poniedziałek	15.09 wtorek	16.09 środa	17.09 czwartek
Zytnie ciasto czekoladowe /Alergeny: 1,7,3,9,8,10,11/	jabłko (1 sztuka,120 g)	Śliwki	Batonik bakaliowy /Alergeny: 5,12,7,8,1,6,11/	koktajl jagodowy /Alergeny: 7/	Kakaowa owsianka z nasionami chia (dieta) /Alergeny: 1,7,8,10,11,5,6,12/	Nekataryna
Kolacja Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Kielki Sałata	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ Herbata z cytryną Sałata Pomidor	Kolacja chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka makaronowa /Alergeny: 1,3,7,9,10,6,12/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor Herbata z cytryną	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Szynkówka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pomidor Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Sałata	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło smietankowe /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Biana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7,6,9,10,11,12/ awokado Sałata	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło smietankowe /Alergeny: 7/ Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 3,1,6,7,9,10/ ogonówka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pomidor Sałata Kielki
wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek Smoothie /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)
1886 Kcal; Sód 1924,49 mg, Tłuszcz 62,31 g, Węglowodany ogółem 223,89 g, Błonnik pokarmowy 31,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,14 g, Białko ogółem 85,34 g, w tym cukry 19,7 g, sól 1,92 g,	2081 Kcal; Błonnik pokarmowy 34,61 g, Tłuszcz 58,37 g, Węglowodany ogółem 306,84 g, Sód 1317,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,52 g, sól 1,71 g, w tym cukry 48,81 g, Białko ogółem 88,62 g,	2024 Kcal; Błonnik pokarmowy 28,03 g, Tłuszcz 52,32 g, Węglowodany ogółem 305 g, Sód 3982,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18 g, sól 2,25 g, w tym cukry 23 g, Białko ogółem 71,94 g,	2477 Kcal; Tłuszcz 82,76 g, Węglowodany ogółem 333,79 g, Sód 3582,64 mg, Białko ogółem 95,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,44 g, w tym cukry 78,86 g, Błonnik pokarmowy 30,9 g, sól 2,11 g,	2088 Kcal; Błonnik pokarmowy 21,2 g, Tłuszcz 76,88 g, Węglowodany ogółem 249,97 g, Sód 2357,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,7 g, sól 1,56 g, w tym cukry 29,01 g, Białko ogółem 80,44 g,	1746 Kcal; Tłuszcz 47,25 g, Węglowodany ogółem 265,27 g, Sód 2379,45 mg, Błonnik pokarmowy 33,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,02 g, Białko ogółem 76,83 g, w tym cukry 34,14 g, sól 2,49 g,	1921 Kcal; Błonnik pokarmowy 22,33 g, Tłuszcz 90,68 g, Węglowodany ogółem 195,44 g, Sód 4457,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,82 g, sól 1,5 g, w tym cukry 25,32 g, Białko ogółem 112,22 g,

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-09-11 - 2026-09-20

18.09 piątek	19.09 sobota	20.09 niedziela
Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7,10/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Sałata Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7,6,9,10,11,12/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor rukola Kakao /Alergeny: 7/ Kiełki	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7,10/ Pomidor Sałata Kiełki sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/
Drugie śniadanie sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	Drugie śniadanie Maślanka /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7,9,1,8,10,11/ fasolka szparagowa z wody /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot z czerw. porzeczki bez cukru	Obiad Barszcz ukraiński /Alergeny: 9,7,1,10/ ryż brązowy /Alergeny: 1,6,7,8,11/ Pulpeciki w sosie jarzynowym /Alergeny: 9,7,1,6,10,3/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ kompot z czarnej porzeczki bez cukru	Obiad Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3,1/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ kompot śliwkowy bez cukru jabłko (1 sztuka, 120 g)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-09-11 - 2026-09-20

18.09 piątek	19.09 sobota	20.09 niedziela
jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/	Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Maślanka /Alergeny: 7/
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło ekstra /Alergeny: 7/ ser kółko /Alergeny: 7/ Galacik warzywny /Alergeny: 9,7,3/ Sałata Pomidor	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 7,1,9,10,3,6,12/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Sałata Pomidor	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser puszysty /Alergeny: 7/ pierś z kurczaka w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor sałata roszponka
wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek Sok przecierowy /Alergeny: 12/
2092 Kcal; Tłuszcz 75,43 g, w tym cukry 73,16 g, Białko ogółem 92,38 g, Błonnik pokarmowy 30,99 g, sól 2,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,79 g, Węglowodany ogółem 271,76 g, Sód 2552,64 mg,	1947 Kcal; Błonnik pokarmowy 37,22 g, Tłuszcz 58,42 g, Węglowodany ogółem 272,91 g, Sód 3886,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,45 g, sól 1,9 g, w tym cukry 35,79 g, Białko ogółem 77,84 g,	1824 Kcal; Błonnik pokarmowy 23,48 g, Tłuszcz 70,66 g, Węglowodany ogółem 232,62 g, Sód 2940,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,52 g, sól 1,53 g, w tym cukry 52,17 g, Białko ogółem 94,1 g,

Jadłospis

dzienna szkoła, okres: 2026-09-11 - 2026-09-16

11.09 piątek	14.09 poniedziałek	15.09 wtorek	16.09 środa
Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ sałatka z makrelą /Alergeny: 3,4,6,7,9,10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ rukola Pomidor	Śniadanie bułka wrocławska /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser koluś /Alergeny: 7/ kiełbasa żywiecka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ dżem owocowy Pomidor Sałata jabłko (1 sztuka,120 g)	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło śmietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ salami wielkopolskie /Alergeny: 1,3,6,9,10,12/ Kiełki Pomidor banan	Śniadanie bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ sałata roszponka Pomidor
Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3,5,8,11/ Ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/ fasolka z bułką tartą /Alergeny: 1,6,7,9,10/ kompot wiśniowy bez cukru /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad zupa solferino /Alergeny: 1,7,9,10/ Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1,3,5,8,9,10,11/ Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,3,6,7,11,9,10/ roladki wieprzowe z sosem /Alergeny: 1,7,9,10,3,6,12/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/ rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 1,8,9,10,11,12,5,7/ kompot owocowy	Obiad kapuśniak /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7,6/ makaron carbonara /Alergeny: 1,3,10,7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki

Jadłospis

dzienna szkoła, okres: 2026-09-11 - 2026-09-16

11.09 piątek	14.09 poniedziałek	15.09 wtorek	16.09 środa
884 Kcal; Sód 1485,83 mg, Węglowodany ogółem 133,63 g, Tłuszcz 30,53 g, Błonnik pokarmowy 15,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,4 g, sól 0,44 g, w tym cukry 5,16 g, Białko ogółem 33,23 g,	1390 Kcal; Tłuszcz 47,85 g, Węglowodany ogółem 194,18 g, Sód 1933,48 mg, Błonnik pokarmowy 18,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,72 g, Białko ogółem 52,3 g, w tym cukry 10,38 g, sól 0,6 g,	1449 Kcal; Tłuszcz 45,53 g, Węglowodany ogółem 180,9 g, Sód 2003,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,39 g, Białko ogółem 42,86 g, w tym cukry 30,84 g, Błonnik pokarmowy 14,72 g, sól 0,06 g,	1168 Kcal; Tłuszcz 31,42 g, Węglowodany ogółem 172,62 g, Sód 2757,53 mg, Błonnik pokarmowy 24,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,23 g, Białko ogółem 43,7 g, w tym cukry 2,28 g, sól 0,6 g,

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-09-11 - 2026-09-20

11.09 piątek	12.09 sobota	13.09 niedziela	14.09 poniedziałek	15.09 wtorek	16.09 środa	17.09 czwartek
Śniadanie Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka z makrelą /Alergeny: 3,4,6,7,9,10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ rukola Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Sałata rzymska	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Herbata z cytryną połędwica z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Kiełki	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ bułka wrocławska /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser koluś /Alergeny: 7/ kiełbasa żywiecka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ dżem owocowy Pomidor Sałata	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ sałami wielkopolskie /Alergeny: 1,3,6,9,10,12/ Kiełki Pomidor banan	Śniadanie bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ sałata roszponka Pomidor jogurt owocowy /Alergeny: 7/ 	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną jajecznica ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Powidła /Alergeny: 7,12/ Pomidor sałata rukola
Drugie śniadanie budyń proteinowy /Alergeny: 7,1,9/	Drugie śniadanie napój mleczny proteinowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie napój mleczny proteinowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie napój mleczny proteinowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Drugie śniadanie kisiel z jabłkiem /Alergeny: 1/
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-09-11 - 2026-09-20

11.09 piątek	12.09 sobota	13.09 niedziela	14.09 poniedziałek	15.09 wtorek	16.09 środa	17.09 czwartek
Barszcz z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3,5,8,11/ Ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/ fasolka z bułką tartą /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ kefir /Alergeny: 7/	zupa kalafiorowa /Alergeny: 9,1,7,10/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 10,7,12/ Kompot z czarnej porzeczki placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 12,3,10,7/ kompot wiśniowy bez cukru /Alergeny: 1,6,7,9,10/ jogurt owocowy /Alergeny: 7/	zupa solferino /Alergeny: 1,7,9,10/ Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1,3,5,8,9,10,11/ Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot z czarnej porzeczki Batonik bakaliowy /Alergeny: 5,12,7,8,1,6,11/	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,3,6,7,11,9,10/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ roladki wieprzowe z sosem /Alergeny: 1,7,9,10,3,6,12/ Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/ rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 1,8,9,10,11,12,5,7/ kompot owocowy	kapuśniak /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7,6/ makaron carbonara /Alergeny: 1,3,10,7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki sok kubus /Alergeny: 12/	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,1,10,3/ 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 wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ banan
Podwieczorek Zytnie ciasto czekoladowe /Alergeny: 1,7,3,9,8,10,11/	Podwieczorek budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Podwieczorek sok kubus /Alergeny: 12/	Podwieczorek budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Podwieczorek jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/
Kolacja Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3,10,1/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Kiełki	Kolacja Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło /Alergeny: 10/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7,9,6,12/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser żółty salami /Alergeny: 7/ Szynkówka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ sałata rukola	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,9,10,3/ Sałata awokado	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ogonówka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/ Kiełki
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek

Jadłospis**dieta wysokobiałkowa**, okres: 2026-09-11 - 2026-09-20

11.09 piątek	12.09 sobota	13.09 niedziela	14.09 poniedziałek	15.09 wtorek	16.09 środa	17.09 czwartek
arbuz	sok kubus /Alergeny: 12/	sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	banan	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	Smoothie /Alergeny: 12/	gruszka
2354 Kcal; Sód 2553,2 mg, Węglowodany ogółem 286,1 g, Tłuszcz 86,93 g, Błonnik pokarmowy 30,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,83 g, sól 0,98 g, w tym cukry 29,18 g, Białko ogółem 80,24 g,	2761 Kcal; Błonnik pokarmowy 28,17 g, Tłuszcz 111,83 g, Węglowodany ogółem 313,24 g, Sód 2771,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,98 g, sól 2,73 g, w tym cukry 73,66 g, Białko ogółem 99,52 g,	2493 Kcal; Tłuszcz 78,37 g, Węglowodany ogółem 310,95 g, Sód 4236,23 mg, Błonnik pokarmowy 29,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,21 g, sól 1,19 g, w tym cukry 83,66 g, Białko ogółem 104,14 g,	2746 Kcal; Tłuszcz 102,62 g, Węglowodany ogółem 320,66 g, Sód 3313,88 mg, Błonnik pokarmowy 26,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,7 g, sól 1,37 g, w tym cukry 57,08 g, Białko ogółem 108,78 g,	2424 Kcal; Tłuszcz 76,32 g, Węglowodany ogółem 304,49 g, Sód 3115,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,71 g, Białko ogółem 89,6 g, w tym cukry 47,07 g, Błonnik pokarmowy 24,28 g, sól 0,87 g,	2471 Kcal; Tłuszcz 74,33 g, Węglowodany ogółem 361,28 g, Sód 4111,76 mg, Błonnik pokarmowy 38,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,62 g, Białko ogółem 91,8 g, w tym cukry 78,5 g, sól 2,22 g,	2176 Kcal; Tłuszcz 94,42 g, Węglowodany ogółem 260,24 g, Sód 3749,94 mg, Błonnik pokarmowy 21,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,36 g, sól 0,76 g, w tym cukry 34,63 g, Białko ogółem 117,88 g,

Jadłospis**dieta wysokobiałkowa**, okres: 2026-09-11 - 2026-09-20

18.09 piątek	19.09 sobota	20.09 niedziela
Śniadanie Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ ser pleśniowy blue /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ sałatka z makrelą /Alergeny: 3,4,6,7,9,10/ Pomidor rukola Kiełki	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Pomidor Kiełki
Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Drugie śniadanie deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/	Drugie śniadanie napój mleczny proteinowy /Alergeny: 7/
Obiad	Obiad	Obiad

Jadłospis**dieta wysokobiałkowa**, okres: 2026-09-11 - 2026-09-20

18.09 piątek	19.09 sobota	20.09 niedziela
Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6,5,8,11/ Knedle ze śliwkami /Alergeny: 1,3,7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ banan	Barszcz z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3,5,8,11/ ziemniaki z koperkiem Kotlet mielony smażony /Alergeny: 3,1,7/ kalafior z bułką tartą /Alergeny: 1,7/ Kompot z czarnej porzeczki Pomarańcza /Alergeny: 7/	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem Sznycel, smażony /Alergeny: 7,1/ Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 12,3,10,7/ Kompot śliwkowy
Podwieczorek batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/	Podwieczorek Koktajl wysokobiałkowy /Alergeny: 5,8,1,6,7,11/	Podwieczorek Pomarańcza /Alergeny: 7/
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Galacik warzywny /Alergeny: 9,7,3/ ser koluś /Alergeny: 7/ Pomidor	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7,9,6,12/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Sałata awokado	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną masło ekstra /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło /Alergeny: 10/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 7/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ Pomidor sałata roszponka
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek

Jadłospis**dieta wysokobiałkowa**, okres: 2026-09-11 - 2026-09-20

18.09 piątek	19.09 sobota	20.09 niedziela
sok kubus /Alergeny: 12/	sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	Sok przecierowy /Alergeny: 12/
2815 Kcal; Tłuszcz 102,39 g, Węglowodany ogółem 401,6 g, Sód 1859,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 38,42 g, Białko ogółem 78,26 g, w tym cukry 81,48 g, Błonnik pokarmowy 33,24 g, sól 2,74 g,	3157 Kcal; Tłuszcz 135,06 g, Węglowodany ogółem 377,7 g, Sód 4216,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 37,79 g, Białko ogółem 95,86 g, w tym cukry 48,89 g, Błonnik pokarmowy 40,36 g, sól 1,84 g,	2760 Kcal; Tłuszcz 134,8 g, Węglowodany ogółem 275,43 g, Sód 3603,61 mg, Błonnik pokarmowy 23,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,72 g, sól 3,64 g, w tym cukry 67,08 g, Białko ogółem 115 g,

Jadłospis
dieta podstawowa komercja, okres: 2026-09-11 - 2026-09-20

11.09 piątek	12.09 sobota	13.09 niedziela	14.09 poniedziałek	15.09 wtorek	16.09 środa	17.09 czwartek
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka z makrelą /Alergeny: 3,4,6,7,9,10/ Herbata z cytryną ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Kakao /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata rzymska	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Herbata z cytryną połędwica z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Kiełki	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ bułka wrocławska /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser koluś /Alergeny: 7/ kiełbasa żywiecka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ dżem owocowy Pomidor Sałata	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło ekstra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ salami wielkopolskie /Alergeny: 1,3,6,9,10,12/ Kiełki Pomidor	Śniadanie bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ sałata roszponka Pomidor	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną jajecznica ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Powidła /Alergeny: 7,12/ Pomidor sałata rukola
Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3,5,8,11/ Ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/ fasolka z bułką tartą /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 9,1,7,10/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ Surówka z włoskiej kapusty /Alergeny: 10,7,12/ Kompot z czarnej porzeczki placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 12,3,10,7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad zupa solferino /Alergeny: 1,7,9,10/ Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1,3,5,8,9,10,11/ Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ kompot z czarnej porzeczki bez cukru Batonik bakaliowy /Alergeny: 5,12,7,8,1,6,11/	Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,3,6,7,11,9,10/ roladki wieprzowe z sosem /Alergeny: 1,7,9,10,3,6,12/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/ rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 1,8,9,10,11,12,5,7/ kompot owocowy	Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3,5,8,11/ makaron carbonara /Alergeny: 1,3,10,7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,1,10,3/ 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 wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta podstawowa komercja, okres: 2026-09-11 - 2026-09-20**

11.09 piątek	12.09 sobota	13.09 niedziela	14.09 poniedziałek	15.09 wtorek	16.09 środa	17.09 czwartek
chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3,10,1/ papryka świeża /Alergeny: 7/	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/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7,9,6,12/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty salami /Alergeny: 7/ Szynkówka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ sałata rukola	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną masło ekstra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,9,10,3/ Sałata awokado	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ogonówka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/ Kiełki
1627 Kcal; Tłuszcz 72,39 g, Węglowodany ogółem 212,39 g, Sód 2437,22 mg, Błonnik pokarmowy 24,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19 g, sól 0,82 g, w tym cukry 7,9 g, Białko ogółem 53,57 g,	2345 Kcal; Błonnik pokarmowy 24,87 g, Tłuszcz 105,03 g, Węglowodany ogółem 273,94 g, Sód 2703,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,19 g, sól 2,73 g, w tym cukry 22,71 g, Białko ogółem 67,22 g,	2032 Kcal; Tłuszcz 71,66 g, Węglowodany ogółem 263,4 g, Sód 3528,9 mg, Błonnik pokarmowy 22,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,04 g, sól 1,19 g, w tym cukry 18,76 g, Białko ogółem 71,54 g,	2251 Kcal; Tłuszcz 90,14 g, Węglowodany ogółem 275,85 g, Sód 3128,08 mg, Błonnik pokarmowy 24,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,91 g, sól 1,37 g, w tym cukry 20,23 g, Białko ogółem 72,64 g,	2034 Kcal; Tłuszcz 77,61 g, Węglowodany ogółem 231,72 g, Sód 2933,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,81 g, Białko ogółem 63,2 g, w tym cukry 18,27 g, Błonnik pokarmowy 19,57 g, sól 0,87 g,	1897 Kcal; Tłuszcz 67,17 g, Węglowodany ogółem 263,43 g, Sód 2688,71 mg, Błonnik pokarmowy 30,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,9 g, Białko ogółem 59,61 g, w tym cukry 3,42 g, sól 2,22 g,	1892 Kcal; Tłuszcz 94,01 g, Węglowodany ogółem 204,31 g, Sód 3897,38 mg, Błonnik pokarmowy 16,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,35 g, sól 1,19 g, w tym cukry 15,37 g, Białko ogółem 102,48 g,

Jadłospis**dieta podstawowa komercja**, okres: 2026-09-11 - 2026-09-20

18.09 piątek	19.09 sobota	20.09 niedziela
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ ser plesniowy blue /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ sałatka z makrelą /Alergeny: 3,4,6,7,9,10/ Pomidor rukola Kielki	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Pomidor Kielki
Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6,5,8,11/ Knedle ze śliwkami /Alergeny: 1,3,7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/	Obiad Barszcz ukraiński /Alergeny: 9,7,1,10/ 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 Sznycel, smażony /Alergeny: 7,1/ Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 12,3,10,7/ Kompot śliwkowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-09-11 - 2026-09-20

18.09 piątek	19.09 sobota	20.09 niedziela
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Galacik warzywny /Alergeny: 9,7,3/ ser koluś /Alergeny: 7/ Pomidor	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7,9,6,12/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Sałata awokado	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną masło ekstra /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło /Alergeny: 10/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 7/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ Pomidor sałata roszponka
2339 Kcal; Tłuszcz 89,93 g, Węglowodany ogółem 334,1 g, Sód 1790,29 mg, Błonnik pokarmowy 27,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,63 g, sól 2,67 g, w tym cukry 21,13 g, Białko ogółem 67,16 g,	2377 Kcal; Tłuszcz 91,9 g, Węglowodany ogółem 301,97 g, Sód 3402 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,79 g, Białko ogółem 78,99 g, w tym cukry 30,59 g, Błonnik pokarmowy 33 g, sól 1,69 g,	2442 Kcal; Tłuszcz 131,06 g, Węglowodany ogółem 245,67 g, Sód 3600,01 mg, Błonnik pokarmowy 21,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,72 g, sól 3,64 g, w tym cukry 24,68 g, Białko ogółem 87,72 g,

Jadłospis**dieta bezglutenowa** , okres: 2026-09-11 - 2026-09-12

11.09 piątek	12.09 sobota
Śniadanie Herbata z cytryną chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym /Alergeny: 4/ ser wiejski /Alergeny: 7/ sałata roszponka Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Sałata rzymska
Obiad barszcz z makaronem bezglutenowym /Alergeny: 9,7,1,10,3,5,8,11/ Ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/ fasolka szparagowa z wody /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ kefir /Alergeny: 7/	Obiad Zupa kalafiorowa zabielana /Alergeny: 7,9,1,10/ ryż z mięsem i warzywami b/g /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 10,7,12/ Kompot z czarnej porzeczki Smoothie /Alergeny: 12/
Kolacja Herbata z cytryną chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3,10,1/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Kiełki	Kolacja Herbata z cytryną chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek

Jadłospis**dieta bezglutenowa** , okres: 2026-09-11 - 2026-09-12

11.09 piątek	12.09 sobota
arbuz	sok kubus /Alergeny: 12/
2057 Kcal; Sód 1850,99 mg, Węglowodany ogółem 283,75 g, Tłuszcz 72,98 g, Błonnik pokarmowy 24,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,68 g, sól 4,14 g, Białko ogółem 75,27 g, w tym cukry 37,55 g,	2224 Kcal; Sód 1569,69 mg, Węglowodany ogółem 290,86 g, Tłuszcz 82,2 g, Błonnik pokarmowy 25,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,39 g, w tym cukry 68,77 g, Białko ogółem 75,34 g, sól 3,41 g,

Jadłospis**dieta o zmiennej konsystencji wg IDDSI - twarda**, okres: 2026-09-11 - 2026-09-12

11.09 piątek	12.09 sobota
Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser wiejski /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym /Alergeny: 4/ Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser koluś /Alergeny: 7/ Pomidor rzodkiewka starta /Alergeny: 7/
Drugie śniadanie Brzoskwinia	Drugie śniadanie kefir /Alergeny: 7/
Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3,5,8,11/ Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/ ziemniaki z koperkiem marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ kefir /Alergeny: 7/	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 9,1,7,10/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ Buraki konserwowe Kompot z czarnej porzeczki placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/
Podwieczorek mus owocowy /Alergeny: 1,8/	Podwieczorek jabłko (1 sztuka, 120 g)
Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta o zmiennej konsystencji wg IDDSI - twarda, okres: 2026-09-11 - 2026-09-12

11.09 piątek	12.09 sobota
Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3/ ser puszysty /Alergeny: 7/ ogórek zielony starty na oczkach /Alergeny: 7/	Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ Herbata z cytryną Sałata Pomidor
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
arbuz	sok kubus /Alergeny: 12/
2008 Kcal; Tłuszcz 55,29 g, Węglowodany ogółem 324,57 g, Sód 2152,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,63 g, Białko ogółem 73,18 g, w tym cukry 55,78 g, Błonnik pokarmowy 30,07 g, sól 0,78 g,	2305 Kcal; Sód 1256,68 mg, Węglowodany ogółem 334,01 g, Tłuszcz 71,38 g, Błonnik pokarmowy 27,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,11 g, w tym cukry 46,88 g, Białko ogółem 76,22 g, sól 0,26 g,

Jadłospis

dieta bogatoresztkowa, okres: 2026-09-11 - 2026-09-11

11.09 piątek
Śniadanie
Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka z makrelą /Alergeny: 3,4,6,7,9,10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ sałata roszponka Pomidor
Obiad
Barszcz z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3,5,8,11/ Ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/ fasolka z bułką tartą /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ kefir /Alergeny: 7/
Kolacja
Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3,10,1/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Kielki
wieczorny posiłek
arbuz

Jadłospis

dieta bogatoresztkowa, okres: 2026-09-11 - 2026-09-11

11.09 piątek
1844 Kcal; Sód 2549,48 mg, Węglowodany ogółem 250,19 g, Tłuszcz 76,75 g, Błonnik pokarmowy 24,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,94 g, sól 1,56 g, w tym cukry 29,64 g, Białko ogółem 60,37 g,

Jadłospis

dieta bezmleczna, okres: 2026-09-11 - 2026-09-11

11.09 piątek
Śniadanie
Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Masło roślinne sałatka z makrelą /Alergeny: 3,4,6,7,9,10/ Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ sałata roszponka Pomidor
Obiad
Barszcz z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3,5,8,11/ Ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/ fasolka szparagowa z wody /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/
Kolacja

Jadłospis

dieta bezmleczna, okres: 2026-09-11 - 2026-09-11

11.09 piątek
Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Masło roślinne szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3,10,1/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Kiełki
wieczorny posiłek
arbuz
1636 Kcal; Sód 3346,77 mg, Węglowodany ogółem 250,9 g, Tłuszcz 56,11 g, Błonnik pokarmowy 28,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,49 g, sól 0,76 g, w tym cukry 28,75 g, Białko ogółem 49,89 g,

Jadłospis**dieta podstawowa dzieci 10-18lat** , okres: 2026-09-18 - 2026-09-20

18.09 piątek	20.09 niedziela
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pasta z jajek /Alergeny: 3,10,7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Pasta z jajek /Alergeny: 3,10,7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Pomidor Kielki
Drugie śniadanie jabłko (1 sztuka,120 g)	Drugie śniadanie baton crunchy owocowy /Alergeny: 1,5,7,8,11/
Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6,5,8,11/ Knedle ze śliwkami /Alergeny: 1,3,7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ banan	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem Sznycel, smażony /Alergeny: 7,1/ Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 12,3,10,7/ Kompot śliwkowy
Podwieczorek mus owocowy /Alergeny: 1,8/	Podwieczorek Pomarańcza /Alergeny: 7/
Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-18lat , okres: 2026-09-18 - 2026-09-20

18.09 piątek	20.09 niedziela
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Galacik warzywny /Alergeny: 9,7,3/ ser koluś /Alergeny: 7/ Pomidor	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną masło ekstra /Alergeny: 7/ Ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło /Alergeny: 10/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ Pomidor sałata roszponka
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
sok kubus /Alergeny: 12/	Sok przecierowy /Alergeny: 12/
2521 Kcal; Tłuszcz 59,82 g, Węglowodany ogółem 440,03 g, Sód 1654,99 mg, Błonnik pokarmowy 36,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,22 g, sól 2,19 g, w tym cukry 74,02 g, Białko ogółem 57,88 g,	2230 Kcal; Tłuszcz 108,24 g, Węglowodany ogółem 247,23 g, Sód 2873,53 mg, Błonnik pokarmowy 19,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,98 g, sól 2,9 g, w tym cukry 64,35 g, Białko ogółem 72,35 g,

Lista alergenów występujących w danym jadłospisie:

- 1 - Zboża (zawierające gluten)
- 3 - Jaja
- 4 - Ryby
- 5 - Orzeszki ziemne
- 6 - Soja
- 7 - Mleko wraz z laktozą
- 8 - Orzechy
- 9 - Seler

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-18lat , okres: 2026-09-18 - 2026-09-20

10 - Gorczyca

11 - Sezam

12 - Dwutlenek siarki