

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-03-01 - 2026-03-10

01.03 niedziela	02.03 poniedziałek	03.03 wtorek	04.03 środa	05.03 czwartek	06.03 piątek	07.03 sobota
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Polędwica sopocka jajecznicą /Alergeny: 3,7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pierś gotowana z indyka Bianca /Alergeny: 1,3,6,9,10/ pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ dżem owocowy Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ mandarynki	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną jajecznicą na parze 1,5 szt /Alergeny: 3/ Szynka delikatesowa z fileta Pomidor /Alergeny: 7/ rukola grejfruty	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło keczup /Alergeny: 9/ Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Kiełki
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ ziemniaki z koperkiem Sznycel, smażony /Alergeny: 7,1/ Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki mandarynki	Obiad Zupa pejszanka /Alergeny: 7,9/ Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/ Kompot śliwkowy placek drożdżowy z owocami /Alergeny: 7,3,1/	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/ ziemniaki z koperkiem kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,9,3,1/ Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa kalafiorowa zabiłana /Alergeny: 7/ Naleśniki wytrawne z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/ Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/ kompot owocowy Kakaowa owsianka z nasionami chia (dieta) /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/	Obiad Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/ Ziemniaki z koperkiem polędwiczka w sosie pieczarkowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ziemniaki z koperkiem Ryba panierowana, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/ Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/	Obiad kapuśniak /Alergeny: 7,9/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/ kalafior z bułką tartą /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-03-01 - 2026-03-10

01.03 niedziela	02.03 poniedziałek	03.03 wtorek	04.03 środa	05.03 czwartek	06.03 piątek	07.03 sobota
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ szynka gotowana Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Parówka na ciepło keczup /Alergeny: 9/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty edamski /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek Smoothie	wieczorny posiłek Pomarańcza /Alergeny: 7/	wieczorny posiłek Smoothie	wieczorny posiłek Banan	wieczorny posiłek Smoothie	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek mandarynki
1786 Kcal; Błonnik pokarmowy 30,07 g, Tłuszcz 58,99 g, Węglowodany ogółem 241,04 g, Sód 2340,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,89 g, Białko ogółem 71,47 g, w tym cukry 55,01 g,	2289 Kcal; Tłuszcz 104,54 g, w tym cukry 57,1 g, Białko ogółem 62,8 g, Błonnik pokarmowy 24,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,54 g, Węglowodany ogółem 270,71 g, Sód 3165,17 mg,	2441 Kcal; Tłuszcz 112,06 g, Węglowodany ogółem 288,61 g, Sód 3506,94 mg, Błonnik pokarmowy 33,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,52 g, Białko ogółem 76,58 g, w tym cukry 60,11 g,	2418 Kcal; Błonnik pokarmowy 23,19 g, Tłuszcz 103,33 g, Węglowodany ogółem 265,5 g, Sód 1895,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,22 g, Białko ogółem 98,16 g, w tym cukry 56,36 g,	1982 Kcal; Węglowodany ogółem 245,13 g, Sód 2431,49 mg, w tym cukry 61,19 g, Tłuszcz 75,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,76 g, Białko ogółem 94,33 g, Błonnik pokarmowy 25,95 g,	2522 Kcal; Tłuszcz 122,64 g, Węglowodany ogółem 284,35 g, Sód 3113,38 mg, Błonnik pokarmowy 26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20 g, Białko ogółem 62,54 g, w tym cukry 52,85 g,	2039 Kcal; Tłuszcz 83,2 g, Węglowodany ogółem 263,81 g, Sód 4733,1 mg, Błonnik pokarmowy 27,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,63 g, Białko ogółem 55,2 g, w tym cukry 58 g,

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-03-01 - 2026-03-10

08.03 niedziela	09.03 poniedziałek	10.03 wtorek
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/ pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Banan	Śniadanie bułka wrocławska chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Filet z indyka wędzony Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ mandarynki	Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Frankfurterki keczup /Alergeny: 9/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ dżem owocowy jogurt owocowy /Alergeny: 7/
Obiad Rosół z łanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/ ziemniaki z koperkiem Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/ Sałatka z buraków /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/ Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/ gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy Kakaowa owsianka z nasionami chia (dieta) /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Kotlet drobiowy panierowany z pieczarkami /Alergeny: 7,1/ kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki grejfruty
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-03-01 - 2026-03-10

08.03 niedziela	09.03 poniedziałek	10.03 wtorek
chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną ser żółty salami /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka sałata rukola ser puszysty /Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/	Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
2143 Kcal; Tłuszcz 65,86 g, Węglowodany ogółem 315,3 g, Sód 2420,55 mg, Błonnik pokarmowy 33,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,12 g, Białko ogółem 71,93 g, w tym cukry 75,75 g,	2757 Kcal; Tłuszcz 102,1 g, Węglowodany ogółem 371,73 g, Sód 3414,09 mg, Błonnik pokarmowy 41,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,99 g, Białko ogółem 81,07 g, w tym cukry 59,96 g,	2315 Kcal; Sód 5087,48 mg, Węglowodany ogółem 286,16 g, w tym cukry 61,89 g, Tłuszcz 88,07 g, Błonnik pokarmowy 38,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,77 g, Białko ogółem 70,53 g,

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-03-01 - 2026-03-10

01.03 niedziela	02.03 poniedziałek	03.03 wtorek	04.03 środa	05.03 czwartek	06.03 piątek	07.03 sobota
Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Kakao /Alergeny: 7/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ Herbata z cytryną Polędwica sopocka Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Biana /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ dżem owocowy Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Banan	Śniadanie masło extra /Alergeny: 7/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ jabłko pieczone	Śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ jajecznica na parze 1,5 szt /Alergeny: 3/ Szynka delikatesowa z fileta Pomidor /Alergeny: 7/ rukola	Śniadanie bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Kiełki polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ Pomidor /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ ziemniaki z koperkiem Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3/ Buraki konserwowe sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Kompot z czarnej porzeczki banan	Obiad zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 1/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy placek drożdżowy z owocami /Alergeny: 7,3,1/	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/ ziemniaki z koperkiem schab gotowany /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ Buraki konserwowe Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/ ziemniaki z koperkiem filetb z kurczaka gotowany fasolka szparagowa z wody kompot owocowy Kakaowa owsianka z nasionami chia (dieta) /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Polędwiczki wieprzowe z piekarnika /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Ziemniaki z koperkiem marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/ ziemniaki z koperkiem Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy placek maślanekowy /Alergeny: 1,7,3/	Obiad Zupa ziemniaczana (dieta) /Alergeny: 7/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-03-01 - 2026-03-10

01.03 niedziela	02.03 poniedziałek	03.03 wtorek	04.03 środa	05.03 czwartek	06.03 piątek	07.03 sobota
chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Szynka gotowana ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser wiejski /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser biały /Alergeny: 7/ Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/ Herbata z cytryną Sałata /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/ masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z wędliny drob. z koperkiem (dieta) /Alergeny: 3,7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Smoothie	banan	Smoothie	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Smoothie	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	jabłko pieczone
2006 Kcal; Tłuszcz 69,14 g, Węglowodany ogółem 251,99 g, Błonnik pokarmowy 21,39 g, Białko ogółem 101,45 g, w tym cukry 71,38 g, Sód 1852,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,97 g,	2112 Kcal; Tłuszcz 61,78 g, w tym cukry 60,86 g, Białko ogółem 85,65 g, Błonnik pokarmowy 21,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,13 g, Węglowodany ogółem 307 g, Sód 1629,79 mg,	1610 Kcal; Tłuszcz 53,38 g, Węglowodany ogółem 213,09 g, Błonnik pokarmowy 20,17 g, Białko ogółem 80,45 g, w tym cukry 59,6 g, Sód 1955,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,27 g,	1728 Kcal; Tłuszcz 60,59 g, Węglowodany ogółem 199,44 g, Sód 1975,5 mg, Białko ogółem 102,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,54 g, Błonnik pokarmowy 21,71 g, w tym cukry 40,03 g,	1843 Kcal; Węglowodany ogółem 238,78 g, Sód 1779,16 mg, w tym cukry 52,34 g, Tłuszcz 64,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,65 g, Białko ogółem 95,31 g, Błonnik pokarmowy 22,03 g,	2476 Kcal; Tłuszcz 84,13 g, Węglowodany ogółem 320,62 g, Sód 1310,72 mg, Błonnik pokarmowy 24,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,4 g, w tym cukry 90,58 g, Białko ogółem 113,66 g,	1663 Kcal; Sód 1687,81 mg, Węglowodany ogółem 230,27 g, w tym cukry 44,27 g, Tłuszcz 54,84 g, Błonnik pokarmowy 17,01 g, Białko ogółem 69,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,18 g,

Jadłospis**dieta lekkostrawna** , okres: 2026-03-01 - 2026-03-10

08.03 niedziela	09.03 poniedziałek	10.03 wtorek
Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Kakao /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Biana /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser kółuś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ jabłko pieczone	Śniadanie bułka wrocławska masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1/ Filet z indyka wędzony ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jabłko pieczone	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ dżem owocowy Sałata /Alergeny: 7/ jogurt owocowy /Alergeny: 7/
Obiad Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/ ziemniaki z koperkiem Sałatka z buraków /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ schab gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7,9/ Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/ gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 1/ Kompot z czarnej porzeczki Kakaowa owsianka z nasionami chia (dieta) /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ fasolka szparagowa z wody filet z kurczaka gotowany Kompot śliwkowy Smoothie
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta lekkostrawna** , okres: 2026-03-01 - 2026-03-10

08.03 niedziela	09.03 poniedziałek	10.03 wtorek
chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Połudwica sopocka ser puszysty /Alergeny: 7/ rukola Pomidor /Alergeny: 7/	Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ połudwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ Pomidor /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	banan	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1861 Kcal; Tłuszcz 51,19 g, Węglowodany ogółem 267,42 g, Błonnik pokarmowy 21,69 g, Białko ogółem 95,99 g, w tym cukry 79,67 g, Sód 1838,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,43 g,	2322 Kcal; Tłuszcz 81,08 g, Węglowodany ogółem 321,19 g, Sód 1793,96 mg, Błonnik pokarmowy 25,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,86 g, Białko ogółem 77,4 g, w tym cukry 62,76 g,	1767 Kcal; Tłuszcz 43,98 g, Węglowodany ogółem 248,88 g, Błonnik pokarmowy 25,09 g, Białko ogółem 84,83 g, w tym cukry 70,98 g, Sód 3751,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,32 g,

Jadłospis**dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** , okres: 2026-03-01 - 2026-03-10

01.03 niedziela	02.03 poniedziałek	03.03 wtorek	04.03 środa	05.03 czwartek	06.03 piątek	07.03 sobota
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka jajecznicą /Alergeny: 3,7/ Kakao /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianca /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml mandarynki	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ jabłko (1 sztuka)	Śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ jajecznicą na parze 1,5 szt /Alergeny: 3/ Szynka delikatesowa z fileta Herbata z cytryną bez cukru 250ml rukola Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ Pomidor /Alergeny: 7/ Kiełki Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/
Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie kefir /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie jogurt naturalny	Drugie śniadanie Maślanka /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie grejfruty
Obiad Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/ Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/ Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 1/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7/ kompot śliwkowy bez cukru Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/ ziemniaki z koperkiem schab gotowany /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/ Kompot z czerw. porzeczki bez cukru	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/ ziemniaki z koperkiem filet z kurczaka gotowany fasolka szparagowa z wody Kakaowa owsianka z nasionami chia (dieta) /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ ryż brązowy /Alergeny: 7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/ Polędwiczki wieprzowe z piekarnika /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Kompot z czerw. porzeczki bez cukru	Obiad Zupa jarzynowa z pietruszką /Alergeny: 7/ ziemniaki z koperkiem brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7/ kompot wiśniowy bez cukru Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/	Obiad Zupa ziemniaczana (dieta) /Alergeny: 7/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy
Podwieczorek kefir /Alergeny: 7/	Podwieczorek sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Podwieczorek Maślanka /Alergeny: 7/	Podwieczorek grejfruty	Podwieczorek grejfruty	Podwieczorek koktajl jagodowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek kefir /Alergeny: 7/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-03-01 - 2026-03-10

01.03 niedziela	02.03 poniedziałek	03.03 wtorek	04.03 środa	05.03 czwartek	06.03 piątek	07.03 sobota
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser wiejski /Alergeny: 7/ Szynka gotowana Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pierś z kurczaka w galarecie /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser biały /Alergeny: 7/ Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Sałata /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z wędliny drob. z koperkiem (dieta) /Alergeny: 3,7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Smoothie	grejfruty	Smoothie	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Smoothie	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	mandarynki
2012 Kcal; Błonnik pokarmowy 25,06 g, Tłuszcz 77,87 g, Węglowodany ogółem 228,73 g, Sód 2866,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,16 g, Białko ogółem 95,37 g, w tym cukry 37,4 g,	1944 Kcal; Tłuszcz 56,35 g, w tym cukry 33,7 g, Białko ogółem 88,74 g, Błonnik pokarmowy 33,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,91 g, Węglowodany ogółem 278,5 g, Sód 1507,74 mg,	1590 Kcal; Błonnik pokarmowy 29,76 g, Tłuszcz 57,27 g, Węglowodany ogółem 196,19 g, Sód 2680,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,67 g, Białko ogółem 79,05 g, w tym cukry 38,66 g,	1722 Kcal; Błonnik pokarmowy 26,19 g, Tłuszcz 65,8 g, Węglowodany ogółem 180,16 g, Sód 2608,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,83 g, Białko ogółem 105,79 g, w tym cukry 20,55 g,	1920 Kcal; Węglowodany ogółem 238,04 g, Sód 2149,46 mg, w tym cukry 44,59 g, Tłuszcz 69,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,98 g, Białko ogółem 94,48 g, Błonnik pokarmowy 30,19 g,	2132 Kcal; Tłuszcz 71,36 g, Węglowodany ogółem 263,49 g, Sód 2027,73 mg, Błonnik pokarmowy 35,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,02 g, w tym cukry 47 g, Białko ogółem 115,14 g,	1759 Kcal; Błonnik pokarmowy 25,66 g, Tłuszcz 59,6 g, Węglowodany ogółem 240,07 g, Sód 2299,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,56 g, Białko ogółem 68 g, w tym cukry 35,83 g,

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-03-01 - 2026-03-10

08.03 niedziela	09.03 poniedziałek	10.03 wtorek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Kakao /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ jabłko (1 sztuka)	Śniadanie bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Filet z indyka wędzony ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jabłko (1 sztuka)	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ jogurt naturalny
Drugie śniadanie koktajl jagodowy /Alergeny: 1,7/	Drugie śniadanie jogurt naturalny	Drugie śniadanie jabłko (1 sztuka)
Obiad Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/ ziemniaki z koperkiem Sałatka z buraków /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ schab gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7,9/ kasza gryczana /Alergeny: 7/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/ gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 1/ Kompot z czarnej porzeczki Kakaowa owsianka z nasionami chia (dieta) /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/ ziemniaki z koperkiem fasolka szparagowa z wody filet z kurczaka gotowany Kompot śliwkowy Smoothie
Podwieczorek Kiwi	Podwieczorek grejfruty	Podwieczorek kefir /Alergeny: 7/
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-03-01 - 2026-03-10

08.03 niedziela	09.03 poniedziałek	10.03 wtorek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Połudwica sopocka ser puszysty /Alergeny: 7/ rukola Pomidor /Alergeny: 7/	Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ połudwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ Pomidor /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Sok przecierowy /Alergeny: 7/	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
2027 Kcal; Błonnik pokarmowy 30,26 g, Tłuszcz 55,42 g, Węglowodany ogółem 297,42 g, Sód 2441,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26 g, Białko ogółem 92,45 g, w tym cukry 91,09 g,	2096 Kcal; Tłuszcz 67,5 g, Węglowodany ogółem 298,66 g, Sód 2736,22 mg, Błonnik pokarmowy 34,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,03 g, Białko ogółem 67,25 g, w tym cukry 70,75 g,	1854 Kcal; Błonnik pokarmowy 32,07 g, Tłuszcz 51,34 g, Węglowodany ogółem 254,9 g, Sód 3994,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,7 g, w tym cukry 54 g, Białko ogółem 81,09 g,

Jadłospis**dieta podstawowa dzieci 10-18lat** , okres: 2026-03-01 - 2026-03-03

01.03 niedziela	02.03 poniedziałek	03.03 wtorek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Polędwica sopočka jajecznica /Alergeny: 3,7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ dżem owocowy Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/
Drugie śniadanie kisiel z jabłkiem	Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Drugie śniadanie mandarynki
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ ziemniaki z koperkiem Sznycel, smażony /Alergeny: 7,1/ Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki mandarynki	Obiad Zupa pejszanka /Alergeny: 7,9/ Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/ Kompot śliwkowy	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/ ziemniaki z koperkiem kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,9,3,1/ Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki
Podwieczorek jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek placek drożdżowy z owocami /Alergeny: 7,3,1/	Podwieczorek serek homogenizowany
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta podstawowa dzieci 10-18lat** , okres: 2026-03-01 - 2026-03-03

01.03 niedziela	02.03 poniedziałek	03.03 wtorek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ szynka gotowana Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Parówka na ciepło keczup /Alergeny: 9/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Smoothie	Pomarańcza /Alergeny: 7/	Smoothie
1953 Kcal; Błonnik pokarmowy 30,67 g, Tłuszcz 55,6 g, Węglowodany ogółem 280,2 g, Sód 2488,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,64 g, Białko ogółem 81,39 g, w tym cukry 85 g,	2300 Kcal; Tłuszcz 99,28 g, w tym cukry 66,18 g, Białko ogółem 67,83 g, Błonnik pokarmowy 24,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,23 g, Węglowodany ogółem 280,02 g, Sód 3231,8 mg,	2452 Kcal; Tłuszcz 119,12 g, Węglowodany ogółem 278,95 g, Sód 3263,56 mg, Błonnik pokarmowy 27,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,2 g, Białko ogółem 86,85 g, w tym cukry 60,11 g,

Jadłospis**dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu** , okres: 2026-03-01 - 2026-03-03

01.03 niedziela	02.03 poniedziałek	03.03 wtorek
Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ Masło roślinne Kakao /Alergeny: 7/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ Herbata z cytryną Polędwica sopocka Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ Masło roślinne pierś gotowana z indyka Biana /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ Masło roślinne Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ dżem owocowy Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Banan
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ ziemniaki z koperkiem Pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/ Buraki konserwowe sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Kompot z czarnej porzeczki banan	Obiad zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 1/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy placek drożdżowy z owocami /Alergeny: 7,3,1/	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/ ziemniaki z koperkiem schab gotowany /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ Buraki konserwowe Kompot z czarnej porzeczki
Kolacja chleb pszenny /Alergeny: 1/ Masło roślinne szynka gotowana ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Kolacja chleb pszenny /Alergeny: 1/ Masło roślinne Herbata z cytryną ser wiejski /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Kolacja chleb pszenny /Alergeny: 1/ Masło roślinne Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek

Jadłospis

dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu , okres: 2026-03-01 - 2026-03-03

01.03 niedziela	02.03 poniedziałek	03.03 wtorek
Smoothie	banan	Smoothie
1885 Kcal; Tłuszcz 55,4 g, Węglowodany ogółem 257,01 g, Błonnik pokarmowy 21,39 g, Białko ogółem 97,57 g, w tym cukry 76,45 g, Sód 1395,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,67 g,	1996 Kcal; Tłuszcz 49,02 g, w tym cukry 60,86 g, Białko ogółem 85,43 g, Błonnik pokarmowy 21,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,83 g, Węglowodany ogółem 306,84 g, Sód 1639,29 mg,	1494 Kcal; Tłuszcz 40,62 g, Węglowodany ogółem 212,93 g, Błonnik pokarmowy 20,17 g, Białko ogółem 80,23 g, w tym cukry 59,6 g, Sód 1965,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 6,97 g,

Jadłospis**dieta bogatoresztkowa**, okres: 2026-03-01 - 2026-03-03

01.03 niedziela	02.03 poniedziałek	03.03 wtorek
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Polędwica sopocka masło extra /Alergeny: 7/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ Kakao /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rukola	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ogórek zielony /Alergeny: 7/ Suszone śliwki /Alergeny: 9/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ dżem owocowy Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 1,3,6,9,10/ mandarynki jogurt naturalny Otręby pszenne 15 g /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Obiad Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,3/ ziemniaki z koperkiem Schab duszony w sosie pieczarkowym /Alergeny: 7,1/ Surowka wielowarzywna /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy Pomarańcza /Alergeny: 7/	Obiad Zupa pejszanka /Alergeny: 7,9/ Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/ Buraki konserwowe Kompot śliwkowy placek drożdżowy z owocami /Alergeny: 7,3,1/	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/ ziemniaki z koperkiem kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,9,3,1/ Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki Koktajl truskawkowy z siemieniem lnianym /Alergeny: 7/ Morele suszone /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta bogatoresztkowa, okres: 2026-03-01 - 2026-03-03

01.03 niedziela	02.03 poniedziałek	03.03 wtorek
chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i oliwkami /Alergeny: 7,3,10/ polędwica z indyka Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Parówka na ciepło keczup /Alergeny: 9/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 1,3,6,9,10/ sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ogórek kiszony 100 /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	wieczorny posiłek Pomarańcza /Alergeny: 7/	wieczorny posiłek Smoothie
2003 Kcal; Tłuszcz 72,22 g, Węglowodany ogółem 250,69 g, Sód 2531,2 mg, Błonnik pokarmowy 27,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,79 g, w tym cukry 57,92 g, Białko ogółem 87,75 g,	2551 Kcal; Tłuszcz 106,08 g, w tym cukry 57,1 g, Białko ogółem 62,8 g, Błonnik pokarmowy 35,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,73 g, Węglowodany ogółem 330,4 g, Sód 3848,47 mg,	2722 Kcal; Błonnik pokarmowy 46,3 g, Tłuszcz 123,3 g, Węglowodany ogółem 327,25 g, Sód 4153,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,59 g, Białko ogółem 86,88 g, w tym cukry 68,06 g,

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-03-01 - 2026-03-03

01.03 niedziela	02.03 poniedziałek	03.03 wtorek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Polędwica sopocka jajecznica /Alergeny: 3,7/ Kakao /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jogurt naturalny	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ dżem owocowy Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ mandarynki
Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ ziemniaki z koperkiem Sznycel, smażony /Alergeny: 7,1/ Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki mandarynki	Obiad Zupa pejszanka /Alergeny: 7,9/ Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/ Kompot śliwkowy placek drożdżowy z owocami /Alergeny: 7,3,1/	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/ ziemniaki z koperkiem kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,9,3,1/ Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki
Podwieczorek Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek kaszka z truskawkami /Alergeny: 7,1/	Podwieczorek budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta wysokobiałkowa**, okres: 2026-03-01 - 2026-03-03

01.03 niedziela	02.03 poniedziałek	03.03 wtorek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ szynka gotowana Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Parówka na ciepło keczup /Alergeny: 9/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Smoothie	Pomarańcza /Alergeny: 7/	Smoothie
2248 Kcal; Błonnik pokarmowy 30,96 g, Tłuszcz 75,52 g, Węglowodany ogółem 293,41 g, Sód 2802,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,84 g, Białko ogółem 99,73 g, w tym cukry 96,7 g,	2509 Kcal; Tłuszcz 109,44 g, w tym cukry 69,47 g, Białko ogółem 83,31 g, Błonnik pokarmowy 25,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,35 g, Węglowodany ogółem 293,62 g, Sód 3233,45 mg,	2610 Kcal; Tłuszcz 115,06 g, Węglowodany ogółem 303,6 g, Sód 3574,47 mg, Błonnik pokarmowy 33,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,31 g, Białko ogółem 97,09 g, w tym cukry 74,51 g,

Jadłospis

dieta bez laktozy, okres: 2026-03-01 - 2026-03-03

01.03 niedziela	02.03 poniedziałek	03.03 wtorek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Polędwica sopocka jajecznica /Alergeny: 3,7/ Kakao /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jajecznica na parze /Alergeny: 3/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ dżem owocowy Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ mandarynki
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ ziemniaki z koperkiem Sznycel, smażony /Alergeny: 7,1/ Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki mandarynki	Obiad Zupa pejszanka /Alergeny: 7,9/ Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/ Kompot śliwkowy placek drożdżowy z owocami /Alergeny: 7,3,1/	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/ ziemniaki z koperkiem kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,9,3,1/ Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta bez laktozy, okres: 2026-03-01 - 2026-03-03

01.03 niedziela	02.03 poniedziałek	03.03 wtorek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski szynka gotowana Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski Herbata z cytryną Parówka na ciepło keczup /Alergeny: 9/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Smoothie	Pomarańcza /Alergeny: 7/	Smoothie
1911 Kcal; Błonnik pokarmowy 30,1 g, Tłuszcz 63,01 g, Węglowodany ogółem 253,54 g, Sód 2225,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,86 g, Białko ogółem 80,09 g, w tym cukry 69,77 g,	2354 Kcal; Tłuszcz 112,7 g, w tym cukry 58,74 g, Białko ogółem 72,48 g, Błonnik pokarmowy 24,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,84 g, Węglowodany ogółem 263,58 g, Sód 2991,08 mg,	2441 Kcal; Tłuszcz 112,06 g, Węglowodany ogółem 288,61 g, Sód 3506,94 mg, Błonnik pokarmowy 33,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,52 g, Białko ogółem 76,58 g, w tym cukry 60,11 g,

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-03-01 - 2026-03-03

01.03 niedziela	02.03 poniedziałek	03.03 wtorek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Polędwica sopocka jajecznica /Alergeny: 3,7/ Kakao /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ dżem owocowy Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ ziemniaki z koperkiem Sznycel, smażony /Alergeny: 7,1/ Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa pejszanka /Alergeny: 7,9/ Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/ Kompot śliwkowy	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/ ziemniaki z koperkiem kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,9,3,1/ Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta podstawowa komercja, okres: 2026-03-01 - 2026-03-03**

01.03 niedziela	02.03 poniedziałek	03.03 wtorek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ szynka gotowana Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Parówka na ciepło keczup /Alergeny: 9/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/
1724 Kcal; Błonnik pokarmowy 24,75 g, Tłuszcz 63,79 g, Węglowodany ogółem 206,22 g, Sód 2452 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,86 g, Białko ogółem 78,72 g, w tym cukry 44,27 g,	1871 Kcal; Tłuszcz 89,6 g, w tym cukry 34,62 g, Białko ogółem 59,02 g, Błonnik pokarmowy 20,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,52 g, Węglowodany ogółem 206,75 g, Sód 3110,17 mg,	2241 Kcal; Tłuszcz 111,76 g, Węglowodany ogółem 239,31 g, Sód 3505,44 mg, Błonnik pokarmowy 27,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,52 g, Białko ogółem 75,33 g, w tym cukry 35,61 g,

Jadłospis**dieta o zmiennej konsystencji wg IDDSI**, okres: 2026-03-01 - 2026-03-03

01.03 niedziela	02.03 poniedziałek	03.03 wtorek
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Kakao /Alergeny: 7/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ Herbata z cytryną Polędwica sopocka Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ dżem owocowy Pomidor /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Banan
Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Drugie śniadanie kefir /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie grejfruty
Obiad Rosolnik /Alergeny: 7/ ziemniaki z koperkiem Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3/ Buraki konserwowe sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9/ kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/ gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 1/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy mus owocowy	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/ ziemniaki z koperkiem schab gotowany /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ Buraki konserwowe Kompot z czarnej porzeczki
Podwieczorek Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek napój mleczny proteinowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Podwieczorek Maślanka /Alergeny: 7/
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta o zmiennej konsystencji wg IDDSI, okres: 2026-03-01 - 2026-03-03

01.03 niedziela	02.03 poniedziałek	03.03 wtorek
chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Szynka gotowana ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/	Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser wiejski /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/ Pomidor /Alergeny: 7/	Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Smoothie	banan	Smoothie
1978 Kcal; Tłuszcz 74,05 g, Węglowodany ogółem 231,48 g, Sód 2289,15 mg, Błonnik pokarmowy 19,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,11 g, Białko ogółem 101,43 g, w tym cukry 77,38 g,	2127 Kcal; Tłuszcz 51,49 g, Węglowodany ogółem 291,13 g, Sód 2272,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,7 g, Białko ogółem 104,2 g, w tym cukry 88,28 g, Błonnik pokarmowy 22,92 g,	1863 Kcal; Tłuszcz 60,17 g, Węglowodany ogółem 257,2 g, Sód 2632,91 mg, Błonnik pokarmowy 27,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,18 g, Białko ogółem 82,19 g, w tym cukry 69,38 g,

Jadłospis**dieta papkowata - mix**, okres: 2026-03-01 - 2026-03-03

01.03 niedziela	02.03 poniedziałek	03.03 wtorek
Śniadanie kasza jaglana 40 g /Alergeny: 1,3,6,9,10/ mleko 2,0% UHT 200 ml /Alergeny: 7/ migdały płatki 20 g /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło orzechowe 5 g /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną	Śniadanie jajecznica na parze 1,5 szt /Alergeny: 3/ Herbata z cytryną kisiel z jabłkiem Banan	Śniadanie kasza jaglana 50 g /Alergeny: 1,3,6,9,10/ mleko bez laktozy 1,5% 150 ml /Alergeny: 7/ Maliny /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło orzechowe 40 g /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną
Drugie śniadanie jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie mus owocowy	Drugie śniadanie jogurt naturalny Smoothie
Obiad zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9/ ziemniaki z koperkiem Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Kompot z czarnej porzeczki Banan	Obiad zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9/ gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 1/ ziemniaki z koperkiem marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy jabłko pieczone	Obiad zupa koperkowa z łanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/ marchew 40 g masło ekstra 5 g /Alergeny: 7/ filet z kurczaka świeży 50 g Koktajl truskawkowy z siemieniem lnianym /Alergeny: 7/ jabłko pieczone
Podwieczorek Smoothie	Podwieczorek Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/	Podwieczorek kisiel z jabłkiem
Kolacja Zupa brokułowa z ziemniakami i zieleniną /Alergeny: 7,9/ masło extra /Alergeny: 7/ kaszka z truskawkami /Alergeny: 7,1/ mus owocowy Herbata z cytryną	Kolacja Herbata z cytryną kaszka z truskawkami /Alergeny: 7,1/ migdały płatki 50 g /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jagoda mrożona 50 g /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Smoothie	Kolacja Zupa jarzynowa z pietruszką /Alergeny: 7/ filet z kurczaka świeży 50 g jaja 1 szt. /Alergeny: 3/ sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek

Jadłospis**dieta papkowata - mix**, okres: 2026-03-01 - 2026-03-03

01.03 niedziela	02.03 poniedziałek	03.03 wtorek
budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Banan
1897 Kcal; Białko ogółem 68,51 g, Błonnik pokarmowy 26,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,38 g, Tłuszcz 56,86 g, Węglowodany ogółem 277,31 g, Sód 1485,05 mg, w tym cukry 115,2 g,	1977 Kcal; Tłuszcz 60,97 g, Węglowodany ogółem 292,32 g, Sód 1228,65 mg, Białko ogółem 63,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,45 g, w tym cukry 107,07 g, Błonnik pokarmowy 28,62 g,	1454 Kcal; Białko ogółem 65,76 g, Błonnik pokarmowy 28,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,2 g, Tłuszcz 35,97 g, Węglowodany ogółem 221 g, Sód 1141,8 mg, w tym cukry 84,23 g,

Jadłospis

dzienna szkoła, okres: 2026-03-02 - 2026-03-02

02.03 poniedziałek
Śniadanie
Obiad
Zupa pejszanka /Alergeny: 7,9/ Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/ Kompot śliwkowy
692 Kcal; Tłuszcz 21,32 g, Węglowodany ogółem 100,74 g, Sód 1482,24 mg, Błonnik pokarmowy 12,12 g, w tym cukry 9,85 g, Białko ogółem 21,63 g,