

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-06-21 - 2026-06-30

21.06 niedziela	22.06 poniedziałek	23.06 wtorek	24.06 środa	25.06 czwartek	26.06 piątek	27.06 sobota
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ jajecznicza na boczku /Alergeny: 3,7/ Kakao /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor Ogórek kiszony /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pasta z wędliny /Alergeny: 7,10/ Filet z indyka wędzony Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor Herbata z cytryną	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pasta z wędliny /Alergeny: 7,10/ dżem owocowy Pomidor ser camembert /Alergeny: 7/ sałata rukola	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną sałata rozszponka polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor ser puszysty /Alergeny: 7/ Arbuz	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ ser koluś /Alergeny: 7/ Pomidor Herbata z cytryną Kiełki	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor Banan	Śniadanie Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Kiełki Pomidor
Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ Schab duszony /Alergeny: 7,1/ ziemniaki z koperkiem Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 10,7/ Kompot z czarnej porzeczki Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Obiad Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,6,7,9,10,3/ placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1,9/ surówka Colesław /Alergeny: 8,10,11,3,7/ Kompot śliwkowy jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ ziemniaki z koperkiem Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1,3,5,8,9,10,11/ Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 1,9,7,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki Nekataryna	Obiad Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,9,1,10,3,5,8,11/ Pyzy własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/ Rolada wołowa z sosem /Alergeny: 7,10,9,1/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ryż gotowany /Alergeny: 1,6,8,9,10,11/ Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,12,9,10,3/ Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 1,9,7/ Kompot śliwkowy Skyrnik z owocami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,8,11/	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9,1,10/ ziemniaki z koperkiem Ryba panierowana, smażona /Alergeny: 4,7,3,1,8,9,10,11/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 9,7,1,10/ Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,9,10,11,12,3,7,6/ borówka Kompot z czarnej porzeczki Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-06-21 - 2026-06-30

21.06 niedziela	22.06 poniedziałek	23.06 wtorek	24.06 środa	25.06 czwartek	26.06 piątek	27.06 sobota
<p>Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/</p>	<p>chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/</p>	<p>chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną awokado rzodkiewka /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3,10,1/ Połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/</p>	<p>Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor</p>	<p>chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,3,10/ sałata roszonek Pomidor</p>	<p>chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser camembert /Alergeny: 7/ Paprykarz /Alergeny: 1,4,6,9,10,11/ Sałata Herbata z cytryną sałata rukola</p>	<p>Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Galacik warzywny /Alergeny: 9,7,3/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser wiejski /Alergeny: 7/ Sałata Ogórek zielony /Alergeny: 7/</p>
<p>wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/</p>	<p>wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)</p>	<p>wieczorny posiłek Smoothie /Alergeny: 12/</p>	<p>wieczorny posiłek banan</p>	<p>wieczorny posiłek Batonik bakaliowy /Alergeny: 5,7,8,1,6,11,12/</p>	<p>wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 12/</p>	<p>wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)</p>
<p>2126 Kcal; Błonnik pokarmowy 25,41 g, Tłuszcz 78,13 g, Węglowodany ogółem 272,33 g, Sód 4224,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,52 g, sól 1,19 g, w tym cukry 39,86 g, Białko ogółem 101,93 g,</p>	<p>2506 Kcal; Tłuszcz 87,7 g, Węglowodany ogółem 354,34 g, Sód 3261,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,7 g, Białko ogółem 87,16 g, w tym cukry 41,46 g, Błonnik pokarmowy 27,91 g, sól 1,36 g,</p>	<p>1844 Kcal; Tłuszcz 71,09 g, Węglowodany ogółem 246,34 g, Sód 3452,25 mg, Błonnik pokarmowy 26,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,08 g, sól 0,76 g, w tym cukry 28,59 g, Białko ogółem 60,49 g,</p>	<p>2080 Kcal; Błonnik pokarmowy 20,87 g, Tłuszcz 71,99 g, Węglowodany ogółem 261,18 g, Sód 2984,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,82 g, sól 0,76 g, w tym cukry 29,75 g, Białko ogółem 81,83 g,</p>	<p>3069 Kcal; Tłuszcz 92,91 g, Węglowodany ogółem 365,15 g, Sód 3584,65 mg, Błonnik pokarmowy 34,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,42 g, Białko ogółem 119,6 g, w tym cukry 54,26 g, sól 1,81 g,</p>	<p>2024 Kcal; Tłuszcz 69,83 g, Węglowodany ogółem 280,03 g, Sód 2578,31 mg, Błonnik pokarmowy 30,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,2 g, sól 1,27 g, w tym cukry 44,84 g, Białko ogółem 67,94 g,</p>	<p>2211 Kcal; Tłuszcz 92,26 g, Węglowodany ogółem 304,84 g, Sód 1907,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,19 g, Białko ogółem 61,74 g, w tym cukry 55,19 g, Błonnik pokarmowy 19,56 g, sól 0,76 g,</p>

Jadłospis**Dieta podstawowa** , okres: 2026-06-21 - 2026-06-30

28.06 niedziela	29.06 poniedziałek	30.06 wtorek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Kakao /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Frankfurterki keczup /Alergeny: 9/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor awokado Sałata rzymska	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ Herbata z cytryną jajecznica na parze 1,5 szt /Alergeny: 3/ Pomidor Ogórek zielony /Alergeny: 7/
Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,3,1,10/ ziemniaki z koperkiem Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/ Buraki z cebulą /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,3,6,7,11,9,10/ makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 1,7,9,3/ Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6,9,10/	Obiad zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ Ryż z kurczakiem w sosie curry /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ Kompot śliwkowy ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,3,7,8,10,11,5/
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-06-21 - 2026-06-30

28.06 niedziela	29.06 poniedziałek	30.06 wtorek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Szynka z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7,9,6,12/ Herbata z cytryną Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 7/ Sałata 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/ szynka gotowana jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser camembert /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata
wieczorny posiłek Brzoskwinia	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/
2353 Kcal; Błonnik pokarmowy 24,01 g, Tłuszcz 90,36 g, Węglowodany ogółem 292,9 g, Sód 2585,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,09 g, sól 0,77 g, w tym cukry 41,47 g, Białko ogółem 92,03 g,	2322 Kcal; Tłuszcz 85,06 g, w tym cukry 40,19 g, Białko ogółem 79,54 g, Błonnik pokarmowy 25,8 g, sól 1,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,21 g, Węglowodany ogółem 303,04 g, Sód 3402,79 mg,	2015 Kcal; Tłuszcz 88,77 g, Węglowodany ogółem 252,88 g, Sód 2768,71 mg, Błonnik pokarmowy 25,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,94 g, sól 1,76 g, w tym cukry 8,4 g, Białko ogółem 72,94 g,

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-06-21 - 2026-06-30

21.06 niedziela	22.06 poniedziałek	23.06 wtorek	24.06 środa	25.06 czwartek	26.06 piątek	27.06 sobota
Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ Kakao /Alergeny: 7/ Pomidor polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną rukola	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Filet z indyka wędzony /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor Herbata z cytryną	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ dżem owocowy /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor sałata rukola	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną sałata rozszponka masło smietankowe /Alergeny: 7/ polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Arbuz	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Kielki Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Pomidor Herbata z cytryną Sałata Banan	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną jajko gotowane /Alergeny: 3/ Pomidor Kielki
Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ schab gotowany /Alergeny: 7/ Buraki konserwowe Kompot z czarnej porzeczki Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Obiad Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,6,7,9,10,3/ Ryż gotowany /Alergeny: 1,6,8,9,10,11/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ Kompot śliwkowy jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,3,1,10/ ziemniaki z koperkiem pulpet gotowany /Alergeny: 7,1,3/ Buraki konserwowe Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ Kompot z czarnej porzeczki Nektaryna	Obiad zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9,1,10,6,8,11/ Pyzy własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/ Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 7,1,9,10/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,12,9,10,3/ Ryż gotowany /Alergeny: 1,6,8,9,10,11/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 1,9,7/ Udka z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy Skyrnik z owocami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,5,8,11/	Obiad Zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,6,10/ ziemniaki z koperkiem Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7,9,1,8,10,11/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Rosół z makaronem i zieleniną /Alergeny: 1,3,7,9,10/ Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ Buraki konserwowe Kompot z czarnej porzeczki Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-06-21 - 2026-06-30

21.06 niedziela	22.06 poniedziałek	23.06 wtorek	24.06 środa	25.06 czwartek	26.06 piątek	27.06 sobota
chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser koluś /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata Herbata z cytryną	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor rukola ser wiejski /Alergeny: 7/ Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3/ rzdokiewka /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną awokado	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Herbata z cytryną Tuńczyk w sosie własnym 30g /Alergeny: 4/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser biały /Alergeny: 7/ rukola Pomidor	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,9,3,1,10/ Pomidor sałata roszponka	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata Tuńczyk w sosie własnym 30g /Alergeny: 4/ sałata rukola	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser wiejski /Alergeny: 7/ Galacik warzywny /Alergeny: 9,7,3/ Sałata sałata rukola
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	jabłko pieczone	Smoothie /Alergeny: 12/	banan	Batonik bakaliowy /Alergeny: 5,7,8,1,6,11,12/	sok kubus /Alergeny: 12/	jabłko pieczone
1960 Kcal; Tłuszcz 71,42 g, Węglowodany ogółem 236,89 g, Błonnik pokarmowy 19,74 g, Białko ogółem 117,62 g, w tym cukry 38,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,77 g, sól 1,16 g, Sód 2935,45 mg,	2165 Kcal; Tłuszcz 60,2 g, Węglowodany ogółem 321,34 g, Sód 2593,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,52 g, Białko ogółem 101,63 g, w tym cukry 40,49 g, Błonnik pokarmowy 22,32 g, sól 1,78 g,	1598 Kcal; Tłuszcz 47,95 g, Węglowodany ogółem 238,18 g, Błonnik pokarmowy 24,55 g, Białko ogółem 80,6 g, w tym cukry 29,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,75 g, sól 1,17 g, Sód 1931,69 mg,	1786 Kcal; Tłuszcz 49,41 g, Węglowodany ogółem 250,86 g, Błonnik pokarmowy 15,49 g, Białko ogółem 76,31 g, w tym cukry 29,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,79 g, sól 1,55 g, Sód 1665,89 mg,	2784 Kcal; Błonnik pokarmowy 32,27 g, Tłuszcz 83,18 g, Węglowodany ogółem 324,89 g, Sód 4057,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,24 g, sól 1,81 g, w tym cukry 55,01 g, Białko ogółem 118,99 g,	1523 Kcal; Tłuszcz 39,29 g, Węglowodany ogółem 230,57 g, Błonnik pokarmowy 24,48 g, Białko ogółem 73,71 g, w tym cukry 44,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,07 g, sól 1,55 g, Sód 588,18 mg,	1671 Kcal; Tłuszcz 49,79 g, Węglowodany ogółem 241,96 g, Błonnik pokarmowy 18,34 g, Białko ogółem 85 g, w tym cukry 36,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,25 g, sól 1,16 g, Sód 2434,41 mg,

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-06-21 - 2026-06-30

28.06 niedziela	29.06 poniedziałek	30.06 wtorek
Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Kakao /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/ ser koluś /Alergeny: 7/ Pomidor sałata roszponka	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Galacik warzywny /Alergeny: 9,7,3/ Pomidor ser wiejski /Alergeny: 7/ awokado Sałata rzymska Herbata z cytryną	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ Herbata z cytryną jajecznica na parze 1,5 szt /Alergeny: 3/ Pomidor
Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,3,1,10/ ziemniaki z koperkiem buraki gotowane /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ pulpet gotowany /Alergeny: 7,1,3/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Zupa krem ziemniaczana z grzankami /Alergeny: 1,3,6,7,11,9,10/ makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 1,7,9,3/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6,9,10/	Obiad Zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ Ryż z kurczakiem w sosie curry /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ Kompot śliwkowy ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,3,7,8,10,11,5/
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-06-21 - 2026-06-30

28.06 niedziela	29.06 poniedziałek	30.06 wtorek
chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Szynka z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 7,1,9,10,6,8,3/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata ser puszysty /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ szynka gotowana jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1,7/	banan	sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/
2250 Kcal; Tłuszcz 78,67 g, Węglowodany ogółem 287,1 g, Błonnik pokarmowy 17,59 g, Białko ogółem 107,19 g, w tym cukry 49,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,49 g, sól 1,27 g, Sód 2988,73 mg,	1923 Kcal; Tłuszcz 53,12 g, w tym cukry 37,01 g, Białko ogółem 74,65 g, Błonnik pokarmowy 24,63 g, sól 1,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,89 g, Węglowodany ogółem 291,23 g, Sód 1455,79 mg,	1703 Kcal; Tłuszcz 59,64 g, Węglowodany ogółem 230,88 g, Błonnik pokarmowy 20,39 g, Białko ogółem 70,96 g, w tym cukry 8,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,18 g, sól 2,36 g, Sód 1507,25 mg,

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-06-21 - 2026-06-30

21.06 niedziela	22.06 poniedziałek	23.06 wtorek	24.06 środa	25.06 czwartek	26.06 piątek	27.06 sobota
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ kakao bez cukru /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną rukola Pomidor polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ jajecznicza /Alergeny: 3,7/	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor sałata rukola	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor sałata rukola	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ sałata rozszponka Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kielki Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ Pomidor Sałata	Śniadanie Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Pomidor Kielki jajko gotowane /Alergeny: 3/
Drugie śniadanie jogurt naturalny	Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie Nekataryna	Drugie śniadanie jogurt naturalny	Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	Drugie śniadanie kefir /Alergeny: 7/
Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem schab gotowany /Alergeny: 7/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Surówka z włoskiej kapusty /Alergeny: 10,7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 9,7,1,10/ ryż brązowy /Alergeny: 1,6,7,8,11/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7/ Surówka Colesław (dieta cukrzycowa) /Alergeny: 8,10,11,7/ Kompot śliwkowy jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,3,1,10/ kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/ pulpet gotowany /Alergeny: 7,1,3/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 1,9,7,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9,1,10,6,8,11/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 7,1,9,10/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ ryż brązowy /Alergeny: 1,6,7,8,11/ Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,12,9,10,3/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 1,9,7/ Udka z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6,9,10/	Obiad zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ ziemniaki z koperkiem Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7,9,1,8,10,11/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,7,9,10/ kompot z czarnej porzeczki bez cukru
Podwieczorek grejfruty	Podwieczorek kefir /Alergeny: 7/	Podwieczorek jogurt naturalny	Podwieczorek Smoothie /Alergeny: 12/	Podwieczorek jogurt naturalny	Podwieczorek jogurt naturalny	Podwieczorek Nekataryna

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-06-21 - 2026-06-30

21.06 niedziela	22.06 poniedziałek	23.06 wtorek	24.06 środa	25.06 czwartek	26.06 piątek	27.06 sobota
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser koluś /Alergeny: 7/ Sałata Herbata z cytryną Pomidor	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ rukola Pomidor	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3/ Herbata z cytryną rzodkiewka /Alergeny: 7/ awokado	Kolacja chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym 30g /Alergeny: 4/ ser biały /Alergeny: 7/ Pomidor rukola Herbata z cytryną	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,9,3,1,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor sałata roszonek Herbata z cytryną	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Tuńczyk w sosie własnym /Alergeny: 4/ Sałata sałata rukola	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Sałata Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Galacik warzywny /Alergeny: 9,7,3/
wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek Smoothie /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek grejfruty	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek grejfruty	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)
1938 Kcal; Błonnik pokarmowy 23,51 g, Tłuszcz 73,6 g, Węglowodany ogółem 237,94 g, Sód 3592,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,51 g, sól 1,5 g, w tym cukry 27,6 g, Białko ogółem 107,14 g,	2025 Kcal; Tłuszcz 62,63 g, Węglowodany ogółem 279,74 g, Sód 3831,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,42 g, Białko ogółem 97,01 g, w tym cukry 38,25 g, Błonnik pokarmowy 28,44 g, sól 2,1 g,	1767 Kcal; Błonnik pokarmowy 27,58 g, Tłuszcz 59,93 g, Węglowodany ogółem 259,22 g, Sód 2653,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,49 g, sól 1,51 g, w tym cukry 36,33 g, Białko ogółem 80,67 g,	1783 Kcal; Błonnik pokarmowy 22,61 g, Tłuszcz 42,13 g, Węglowodany ogółem 265,15 g, Sód 2042,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,1 g, sól 1,72 g, w tym cukry 32,11 g, Białko ogółem 82,58 g,	2215 Kcal; Błonnik pokarmowy 32,88 g, Tłuszcz 73,09 g, Węglowodany ogółem 278,91 g, Sód 4740,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,2 g, sól 2,16 g, w tym cukry 23,46 g, Białko ogółem 113,44 g,	1558 Kcal; Błonnik pokarmowy 23,33 g, Tłuszcz 48,42 g, Węglowodany ogółem 219,99 g, Sód 2153,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,86 g, sól 2,28 g, w tym cukry 14,27 g, Białko ogółem 76,68 g,	1755 Kcal; Tłuszcz 51,75 g, Węglowodany ogółem 248,4 g, Sód 2765,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,99 g, Białko ogółem 103,87 g, w tym cukry 24,45 g, Błonnik pokarmowy 21,88 g, sól 1,62 g,

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-06-21 - 2026-06-30

28.06 niedziela	29.06 poniedziałek	30.06 wtorek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Kakao /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ ser koluś /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Galacik warzywny /Alergeny: 9,7,3/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata rzymska awokado	Śniadanie chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ Herbata z cytryną jajecznica na parze 1,5 szt /Alergeny: 3/ Pomidor Ogórek zielony /Alergeny: 7/
Drugie śniadanie jabłko (1 sztuka)	Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie Maślanka /Alergeny: 7/
Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,3,1,10/ ziemniaki z koperkiem pulpet gotowany /Alergeny: 7,1,3/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ buraki gotowane /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,3,6,7,11,9,10/ makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 1,7,9,3/ Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/ kompot z czarnej porzeczki bez cukru Smoothie /Alergeny: 12/ Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6,9,10/	Obiad zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ Ryż z kurczakiem w sosie curry /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ Kompot śliwkowy Ciasto marchewkowe z ksylitolem /Alergeny: 1,7,3,8,10,11,5/
Podwieczorek jogurt naturalny	Podwieczorek jogurt naturalny	Podwieczorek jabłko (1 sztuka)

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-06-21 - 2026-06-30

28.06 niedziela	29.06 poniedziałek	30.06 wtorek
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 7,1,9,10,6,8,3/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ Szynka z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Sałata	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata Herbata z cytryną bez cukru 250ml	Kolacja chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ szynka gotowana jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata
wieczorny posiłek Smoothie /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/
2295 Kcal; Błonnik pokarmowy 27,09 g, Tłuszcz 75,82 g, Węglowodany ogółem 320,28 g, Sód 3637,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,6 g, sól 1,63 g, w tym cukry 38,43 g, Białko ogółem 93,16 g,	2016 Kcal; Błonnik pokarmowy 31,15 g, Tłuszcz 59,03 g, Węglowodany ogółem 302,59 g, Sód 3036,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,85 g, sól 2,17 g, w tym cukry 34,1 g, Białko ogółem 70,51 g,	1946 Kcal; Błonnik pokarmowy 30,4 g, Tłuszcz 62,62 g, Węglowodany ogółem 269,57 g, Sód 2442,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,09 g, sól 3,44 g, w tym cukry 20,14 g, Białko ogółem 72,04 g,

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-18lat , okres: 2026-06-27 - 2026-06-30

27.06 sobota	28.06 niedziela	29.06 poniedziałek	30.06 wtorek
Śniadanie Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Kiełki Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Kakao /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Frankfurterki keczup /Alergeny: 9/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata rzymska	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ Herbata z cytryną jajecznicza na parze 1,5 szt /Alergeny: 3/ Pomidor Ogórek zielony /Alergeny: 7/
Drugie śniadanie Banan	Drugie śniadanie jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Arbuz	Drugie śniadanie Banan
Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 9,7,1,10/ Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,9,10,11,12,3,7,6/ borówka Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,3,1,10/ ziemniaki z koperkiem Rumszytk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/ Buraki z cebulą /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,3,6,7,11,9,10/ makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 1,7,9,3/ Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa jarzynowa zabieleną /Alergeny: 7,9,1,10,3,6/ Ryż z kurczakiem w sosie curry /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ Kompot śliwkowy
Podwieczorek Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Podwieczorek budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Podwieczorek Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6,9,10/	Podwieczorek placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-18lat , okres: 2026-06-27 - 2026-06-30

27.06 sobota	28.06 niedziela	29.06 poniedziałek	30.06 wtorek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Szyunka z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7,9,6,12/ Herbata z cytryną Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopočka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 7/ Sałata Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ szynka gotowana jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser camembert /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata
wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek Brzoskwinia	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 12/
2262 Kcal; Tłuszcz 85,1 g, Węglowodany ogółem 327,46 g, Sód 2486,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,3 g, Białko ogółem 61,97 g, w tym cukry 66,65 g, Błonnik pokarmowy 20,4 g, sól 0,76 g,	2382 Kcal; Błonnik pokarmowy 24,01 g, Tłuszcz 87,36 g, Węglowodany ogółem 302,36 g, Sód 2651,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,98 g, sól 0,77 g, w tym cukry 48,38 g, Białko ogółem 96,99 g,	2270 Kcal; Tłuszcz 83,98 g, w tym cukry 46,19 g, Białko ogółem 79,54 g, Błonnik pokarmowy 24,57 g, sól 1,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,04 g, Węglowodany ogółem 293,6 g, Sód 2972,99 mg,	2297 Kcal; Tłuszcz 93,01 g, Węglowodany ogółem 310,15 g, Sód 1966,18 mg, Błonnik pokarmowy 26,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,7 g, sól 2,24 g, w tym cukry 47,45 g, Białko ogółem 72,97 g,

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat, okres: 2026-06-27 - 2026-06-30

27.06 sobota	28.06 niedziela	29.06 poniedziałek	30.06 wtorek
Śniadanie Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/ pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Kielki Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Kielbasa krakowska parzona /Alergeny: 10/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ser koluś plastry /Alergeny: 7/ Kakao /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Frankfurterki keczup /Alergeny: 9/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata rzymska	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ Herbata z cytryną jajecznica na parze /Alergeny: 3/ Pomidor Ogórek zielony /Alergeny: 7/
Drugie śniadanie Banan	Drugie śniadanie jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Arbuz	Drugie śniadanie Banan 1/2/szt.
Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,1,9,10/ Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,9,10,11,12,3,7,6/ borówka Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,3,1,10/ ziemniaki z koperkiem Rumsztyk z cebulką /Alergeny: 1,3/ Buraki z cebulą /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,3,6,7,11,9,10/ makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 1,7,9,3/ Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,6,10/ Ryż z kurczakiem w sosie curry /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ Kompot śliwkowy
Podwieczorek Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Podwieczorek Budyń na mleku /Alergeny: 7,1,9/	Podwieczorek Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6,9,10/	Podwieczorek placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat, okres: 2026-06-27 - 2026-06-30

27.06 sobota	28.06 niedziela	29.06 poniedziałek	30.06 wtorek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Galacik warzywny /Alergeny: 9,7,3/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser wiejski /Alergeny: 7/ ogórek zielony /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Szynka z indyka 15 /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Sałatka makaronowa z ogórkiem zielonym (150) /Alergeny: 1,3,10,7,9,6,12/ Herbata z cytryną Sałata	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Szynka gotowana jak dawniej 20g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser camembert /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata
wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek Brzoskwinia	wieczorny posiłek Banan 1/2/szt.	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 12/
1675 Kcal; Tłuszcz 69,61 g, Węglowodany ogółem 233,02 g, Sód 1067,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,16 g, Białko ogółem 57,44 g, w tym cukry 56,44 g, Błonnik pokarmowy 18,79 g, sól 0,38 g,	1926 Kcal; Błonnik pokarmowy 19,71 g, Tłuszcz 68,24 g, Węglowodany ogółem 262,42 g, Sód 1845,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,92 g, sól 0,76 g, w tym cukry 45,4 g, Białko ogółem 67,02 g,	1642 Kcal; Tłuszcz 57,37 g, w tym cukry 36,37 g, Białko ogółem 58,57 g, Błonnik pokarmowy 17,65 g, sól 0,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,81 g, Węglowodany ogółem 220,59 g, Sód 2235,44 mg,	2025 Kcal; Błonnik pokarmowy 21,79 g, Tłuszcz 85,09 g, Węglowodany ogółem 261,8 g, Sód 1516,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,9 g, sól 1,86 g, w tym cukry 40,05 g, Białko ogółem 63,29 g,

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-06-22 - 2026-06-30

22.06 poniedziałek	23.06 wtorek	30.06 wtorek
Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Filet z indyka wędzony Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor Herbata z cytryną	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pasta z wędliny /Alergeny: 7,10/ dżem owocowy Pomidor ser camembert /Alergeny: 7/ sałata rukola	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ Herbata z cytryną jajecznica na parze 1,5 szt /Alergeny: 3/ Pomidor Ogórek zielony /Alergeny: 7/
Obiad Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,6,7,9,10,3/ placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1,9/ surówka Colesław /Alergeny: 8,10,11,3,7/ Kompot śliwkowy Deser malinowo - jagodowy /Alergeny: 7/	Obiad Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ ziemniaki z koperkiem Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 1,9,7,3,10/ Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1,3,5,8,9,10,11/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ Ryż z kurczakiem w sosie curry /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ Kompot śliwkowy ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,3,7,8,10,11,5/
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-06-22 - 2026-06-30

22.06 poniedziałek	23.06 wtorek	30.06 wtorek
chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3,10,1/ Polędwica sopočka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ rzodkiewka /Alergeny: 7/ awokado	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ szynka gotowana jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser camembert /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata
2375 Kcal; Tłuszcz 85,5 g, Węglowodany ogółem 329,38 g, Sód 3206,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,85 g, Białko ogółem 84,49 g, w tym cukry 31,98 g, Błonnik pokarmowy 26,18 g, sól 1,36 g,	1672 Kcal; Tłuszcz 70,93 g, Węglowodany ogółem 204,4 g, Sód 3451,45 mg, Błonnik pokarmowy 22,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,08 g, sól 0,76 g, w tym cukry 9,69 g, Białko ogółem 59,24 g,	1949 Kcal; Tłuszcz 88,11 g, Węglowodany ogółem 240,34 g, Sód 2131,81 mg, Błonnik pokarmowy 21,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,77 g, sól 1,76 g, w tym cukry 8,4 g, Białko ogółem 72,94 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
- 10 - Gorczyca
- 11 - Sezam
- 12 - Dwutlenek siarki