

Jadłospis**Dieta podstawowa** , okres: 2026-09-01 - 2026-09-10

01.09 wtorek	02.09 środa	03.09 czwartek	04.09 piątek	05.09 sobota	06.09 niedziela	07.09 poniedziałek
Śniadanie masło smietankowe /Alergeny: 7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałata Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z makreli, ogórka i zieleń /Alergeny: 4,7,9,10,3/ 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Herbata z cytryną Pomidor sałata rukola	Śniadanie bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ jajecznicą /Alergeny: 3,7/ Pomidor sałata roszponka Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ 7/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Pomidor dżem owocowy Sałata	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Paprykarz /Alergeny: 1,4,6,9,10,11/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor Herbata z cytryną Ogórek zielony /Alergeny: 7/ 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Herbata z cytryną Pomidor rukola	Śniadanie płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Tuńczyk w pomidorach /Alergeny: 1,2,3,4,6,9,10,14/ pasta z serka rzodkiewki i szczypiorku /Alergeny: 7/ Pomidor Herbata z cytryną Sałata rzymska
Obiad Zupa jarzynowa zabielana /Alergeny: 7,9,1,10/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Kotlet panier. nadziewany serkiem i porem /Alergeny: 7,1,3/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot śliwkowy Smoothie /Alergeny: 12/ 7/	Obiad krupnik mazurski z kaszy pęczak /Alergeny: 7,9,10,1/ Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,1,10,3/ ziemniaki z koperkiem sałatka szwedzka /Alergeny: 9,10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ placek maślanowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/ 7/	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6/ Bitki duszone ze schabu w sosie własnym /Alergeny: 7,1/ ziemniaki z koperkiem kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7,1/ Kompot śliwkowy jogurt owocowy /Alergeny: 7/ 7/	Obiad Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,9,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 4,1,7/ Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 10/ Kompot z czarnej porzeczki serek homogenizowany /Alergeny: 7/ 7/	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem zabielana /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/ Sałatka z fasolki szparagowej /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot z czarnej porzeczki placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3,8,10,11/ 7/	Obiad Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,1,10,3/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,1,7/ Mizeria 160g /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki sok kubus /Alergeny: 12/ 7/	Obiad Zupa gulaszowa z wołową /Alergeny: 9,10,7,1/ pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/ surówka z marchwii i ananasa /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/ 7/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-09-01 - 2026-09-10

01.09 wtorek	02.09 środa	03.09 czwartek	04.09 piątek	05.09 sobota	06.09 niedziela	07.09 poniedziałek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kiełbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ pasztet z borowikami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną sałata roszponka papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser plesniowy blue /Alergeny: 7/ kiełbasa szynkowa wieprzowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Galacik warzywny /Alergeny: 9,7,3/ Herbata z cytryną ser żółty edamski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7,9,6,12/ Herbata z cytryną Pomidor sałata roszponka Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ łosoś wędzony /Alergeny: 4,12/ Herbata z cytryną Pomidor Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,6,9,10,3,1/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Kiełki
wieczorny posiłek Arbuz	wieczorny posiłek Nektaryna	wieczorny posiłek Arbuz	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek Banan	wieczorny posiłek Brzoskwinia
1925 Kcal; Tłuszcz 67,72 g, Węglowodany ogółem 253,1 g, Sód 2666,39 mg, Białko ogółem 80,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,93 g, w tym cukry 24,96 g, Błonnik pokarmowy 23,74 g, sól 1,25 g,	2114 Kcal; Błonnik pokarmowy 20,71 g, Tłuszcz 91,21 g, Węglowodany ogółem 265,69 g, Sód 3043,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,75 g, sól 0,81 g, w tym cukry 12,47 g, Białko ogółem 60,83 g,	2248 Kcal; Tłuszcz 90,04 g, Węglowodany ogółem 287,22 g, Sód 2714,08 mg, Błonnik pokarmowy 31,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,16 g, Białko ogółem 100,15 g, w tym cukry 45,94 g, sól 1,85 g,	2244 Kcal; Tłuszcz 112,66 g, Węglowodany ogółem 245,83 g, Sód 1947,15 mg, Błonnik pokarmowy 22,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,85 g, sól 0,76 g, w tym cukry 22,27 g, Białko ogółem 94,14 g,	2362 Kcal; Błonnik pokarmowy 27,96 g, Tłuszcz 99,72 g, Węglowodany ogółem 314,06 g, Sód 3899,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,49 g, sól 1,15 g, w tym cukry 21,71 g, Białko ogółem 64,58 g,	1907 Kcal; Błonnik pokarmowy 23,94 g, Tłuszcz 82,44 g, Węglowodany ogółem 247,76 g, Sód 2642,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,06 g, sól 1,28 g, w tym cukry 48,38 g, Białko ogółem 76,69 g,	2214 Kcal; Tłuszcz 79,92 g, Węglowodany ogółem 284,56 g, Sód 2874 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,85 g, Białko ogółem 84,18 g, w tym cukry 27,71 g, Błonnik pokarmowy 21,44 g, sól 1,34 g,

Jadłospis**Dieta podstawowa** , okres: 2026-09-01 - 2026-09-10

08.09 wtorek	09.09 środa	10.09 czwartek
Śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser koluś /Alergeny: 7/ Powidła /Alergeny: 7,12/ Pomidor rukola	Śniadanie Herbata z cytryną Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Kiełki Sałata Pomidor Smoothie /Alergeny: 12/	Śniadanie Herbata z cytryną Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7,1,6,8,9,10,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ rukola Pomidor Śliwki
Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6/ Ryż po chińsku /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7,3/ surówka Colesław /Alergeny: 8,10,11,3,7/ Kompot z czarnej porzeczki Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	Obiad zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,9,10,3/ Naleśniki wytrawne z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 1,3,7,8,9,10,11,6/ sałatka szwedzka /Alergeny: 9,10/ kompot owocowy	Obiad Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7,12/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Kotlet panier. nadziewany serkiem i porem /Alergeny: 7,1,3/ rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 1,8,9,10,11,12,5,7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ Deser czekoladowy z malinami /Alergeny: 7/
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-09-01 - 2026-09-10

08.09 wtorek	09.09 środa	10.09 czwartek
Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/	Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,3,10,6,7,9,12/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
arbuz	winogrono /Alergeny: 9/	sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/
2649 Kcal; Węglowodany ogółem 326,66 g, Sód 2110,64 mg, Tłuszcz 71,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,92 g, Białko ogółem 111,28 g, w tym cukry 60,19 g, Błonnik pokarmowy 31,76 g, sól 0,91 g,	2481 Kcal; Sód 2977,23 mg, Węglowodany ogółem 337,47 g, Tłuszcz 85,85 g, Błonnik pokarmowy 28,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,15 g, Białko ogółem 77,51 g, w tym cukry 32,48 g, sól 0,4 g,	2201 Kcal; Sód 4688,11 mg, Węglowodany ogółem 239,87 g, Tłuszcz 87,44 g, Błonnik pokarmowy 21,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,29 g, Białko ogółem 87,46 g, w tym cukry 37 g, sól 0,97 g,

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-09-01 - 2026-09-10

01.09 wtorek	02.09 środa	03.09 czwartek	04.09 piątek	05.09 sobota	06.09 niedziela	07.09 poniedziałek
Śniadanie Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałata Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7,6,9,10,11,12/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ sałata rukola Pomidor	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajecznicza /Alergeny: 3,7/ Pomidor Powidła /Alergeny: 7,12/ sałata rukola	Śniadanie Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Sałata Herbata z cytryną Pomidor	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7,6,9,10,11,12/ Pomidor sałata rukola	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kakao /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7,10/ Pomidor sałata rukola	Śniadanie płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym 30g /Alergeny: 4/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata rzymska
Obiad Zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,7,9,10/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot śliwkowy Smoothie /Alergeny: 12/	Obiad Krupnik z kaszy jęczmiennej /Alergeny: 1,7,9,10/ ziemniaki z koperkiem Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym (dieta) /Alergeny: 9,7,1,3/ Buraki konserwowe Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ placek maślanowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/	Obiad Zupa ziemniaczana /Alergeny: 9,7,1,10/ ziemniaki z koperkiem Bitki duszone ze schabu w sosie chrzanowym /Alergeny: 7,12,1,9,10/ fasolka szparagowa z wody /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 9,1,7,10/ ziemniaki z koperkiem łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 4,1,7/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt naturalny /Alergeny: 7/	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3/ ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/ fasolka szparagowa z wody /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot z czarnej porzeczki placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3,8,10,11/	Obiad Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,1,10,3/ ziemniaki z koperkiem Roladki z indyka w sosie szpinakowym (dieta) /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki sok kubus /Alergeny: 12/	Obiad zupa gulaszowa z wołową (dieta) /Alergeny: 7,9,10/ ziemniaki z koperkiem Pulpeciki w sosie jarzynowym /Alergeny: 9,7,1,6,10,3/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ Kompot z czarnej porzeczki Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-09-01 - 2026-09-10

01.09 wtorek	02.09 środa	03.09 czwartek	04.09 piątek	05.09 sobota	06.09 niedziela	07.09 poniedziałek
chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor sałata roszponka	Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ sałata roszponka Pomidor	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ kielbasa szynkowa wieprzowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Herbata z cytryną ser wiejski /Alergeny: 7/ Sałata Kielki	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Herbata z cytryną Galacik warzywny /Alergeny: 9,7,3/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka makaronowa /Alergeny: 1,3,7,9,10,6,12/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Herbata z cytryną sałata roszponka Pomidor	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ łosoś wędzony /Alergeny: 4,12/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7,3,12/ sałata rukola Pomidor
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Arbuz	Nektaryna	Arbuz	banan	sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	banan	Brzoskwinia
1880 Kcal; Sód 1687,18 mg, Węglowodany ogółem 259,2 g, Tłuszcz 72,29 g, Błonnik pokarmowy 21,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,4 g, Białko ogółem 86,17 g, w tym cukry 31,89 g, sól 1,26 g,	1801 Kcal; Sód 2147,33 mg, Węglowodany ogółem 239,61 g, Tłuszcz 56,27 g, Błonnik pokarmowy 18,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,66 g, Białko ogółem 85,24 g, w tym cukry 11,91 g, sól 1,67 g,	1803 Kcal; Tłuszcz 62,5 g, Węglowodany ogółem 243,88 g, Błonnik pokarmowy 21,34 g, Białko ogółem 98,01 g, w tym cukry 50,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,21 g, sól 1,76 g, Sód 2519,65 mg,	1646 Kcal; Tłuszcz 65,81 g, Węglowodany ogółem 206,91 g, Sód 1477,53 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,86 g, Białko ogółem 85,18 g, w tym cukry 42,72 g, Błonnik pokarmowy 20,09 g, sól 1,16 g,	2151 Kcal; Tłuszcz 82,06 g, Węglowodany ogółem 291,45 g, Błonnik pokarmowy 24,48 g, Białko ogółem 78,47 g, w tym cukry 19,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,65 g, sól 1,56 g, Sód 3217,83 mg,	1599 Kcal; Tłuszcz 47,99 g, Węglowodany ogółem 234,74 g, Błonnik pokarmowy 22,55 g, Białko ogółem 88,76 g, w tym cukry 58,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,01 g, sól 1,16 g, Sód 1734,6 mg,	2100 Kcal; Tłuszcz 59,15 g, Węglowodany ogółem 283,18 g, Sód 1477,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,17 g, Białko ogółem 99,91 g, w tym cukry 23,6 g, Błonnik pokarmowy 24,86 g, sól 2,35 g,

Jadłospis**dieta lekkostrawna** , okres: 2026-09-01 - 2026-09-10

08.09 wtorek	09.09 środa	10.09 czwartek
Śniadanie Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/ ser koluś /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Powidła /Alergeny: 7,12/ Pomidor sałata rukola	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata Kiełki Smoothie /Alergeny: 12/	Śniadanie Herbata z cytryną Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7,1,6,8,9,10,11/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ Pomidor dżem owocowy sałata rukola sok jabłkowy /Alergeny: 9,12/
Obiad Zupa ziemniaczana /Alergeny: 9,7,1,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,7,9,10/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Surówka z selera z rodzynekami i orzechami /Alergeny: 9,7,12,5,8/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	Obiad Zupa krem ziemniaczana z grzankami /Alergeny: 1,3,6,7,11,9,10/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ kompot owocowy	Obiad zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ ziemniaki z koperkiem filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,7,9,10/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,12,7/ Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 1,8,9,10,11,12,7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ Deser czekoladowy z malinami /Alergeny: 7/
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta lekkostrawna** , okres: 2026-09-01 - 2026-09-10

08.09 wtorek	09.09 środa	10.09 czwartek
chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Herbata z cytryną	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/ Pomidor	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ połędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną Sałata Pomidor
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
jabłko pieczone	sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	jabłko pieczone
2415 Kcal; Sód 1856,63 mg, Węglowodany ogółem 268,72 g, Tłuszcz 71,31 g, Błonnik pokarmowy 22,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,69 g, Białko ogółem 111,82 g, w tym cukry 39,76 g, sól 1,32 g,	2157 Kcal; Tłuszcz 70,86 g, Węglowodany ogółem 311,51 g, Sód 2986,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,54 g, Białko ogółem 94,53 g, w tym cukry 34,87 g, Błonnik pokarmowy 27,08 g, sól 1,32 g,	1885 Kcal; Sód 2963,54 mg, Węglowodany ogółem 236,97 g, Tłuszcz 61,11 g, Błonnik pokarmowy 18,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,07 g, Białko ogółem 91,05 g, w tym cukry 37 g, sól 1,31 g,

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-09-01 - 2026-09-10

01.09 wtorek	02.09 środa	03.09 czwartek	04.09 piątek	05.09 sobota	06.09 niedziela	07.09 poniedziałek
Śniadanie Herbata z cytryną bez cukru 250ml chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałata Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7,6,9,10,11,12/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ sałata rukola Pomidor	Śniadanie Kawa z mlekiem /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/ szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ Pomidor Herbata z cytryną bez cukru 250ml sałata rukola	Śniadanie Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml jajko gotowane /Alergeny: 3/ Sałata Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ kawa z mlekiem bez cukru /Alergeny: 7,1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7,6,9,10,11,12/ Pomidor sałata rukola kefir /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ kakao bez cukru /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml pierś gotowana z indyka Biana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7,10/ Pomidor sałata rukola	Śniadanie płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym 30g /Alergeny: 4/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor Sałata rzymska
Drugie śniadanie Maślanka /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie kefir /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	Drugie śniadanie jabłko (1 sztuka,120 g)	Drugie śniadanie jogurt naturalny /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie jabłko (1 sztuka,120 g)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-09-01 - 2026-09-10

01.09 wtorek	02.09 środa	03.09 czwartek	04.09 piątek	05.09 sobota	06.09 niedziela	07.09 poniedziałek
Zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ filetb z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,7,9,10/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ kompot śliwkowy bez cukru	krupnik mazurski z kaszy pęczak /Alergeny: 7,9,10,1/ Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym (dieta) /Alergeny: 9,7,1,3/ ziemniaki z koperkiem sałatka szwedzka /Alergeny: 9,10/ kompot wiśniowy bez cukru /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Ciasto marchewkowe z ksylitolem /Alergeny: 1,7,3,8,10,11,5/	Zupa ziemniaczana /Alergeny: 9,7,1,10/ ziemniaki z koperkiem Bitki duszone ze schabu w sosie chrzanowym /Alergeny: 7,12,1,9,10/ fasolka szparagowa z wody /Alergeny: 1,6,7,9,10/ kompot wiśniowy bez cukru /Alergeny: 1,6,7,9,10/ jogurt naturalny /Alergeny: 7/	zupa kalafiorowa /Alergeny: 9,1,7,10/ Makaron razowy /Alergeny: 1,3/ Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 4,1,7/ Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/ kompot z czarnej porzeczki bez cukru	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3/ ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/ fasolka szparagowa z wody /Alergeny: 1,6,7,9,10/ kompot z czarnej porzeczki bez cukru Brownie z fasoli /Alergeny: 6,9,3/	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,1,10,3/ ziemniaki z koperkiem Roladki z indyka w sosie szpinakowym (dieta) /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ kompot z czarnej porzeczki bez cukru sok kubus /Alergeny: 12/	zupa gulaszowa z wołowiną (dieta) /Alergeny: 7,9,10/ ziemniaki z koperkiem Pulpeciki w sosie jarzynowym /Alergeny: 9,7,1,6,10,3/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ Kompot z czerw. porzeczki bez cukru
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Smoothie /Alergeny: 12/	grejfruty	grejfruty	jogurt naturalny /Alergeny: 7/	grejfruty	Maślanka /Alergeny: 7/	jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser puszysty /Alergeny: 7/ Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/ Pomidor papryka świeża /Alergeny: 7/	Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ sałata roszponka papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ kielbasa szynkowa wieprzowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Sałata Kiełki	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Galacik warzywny /Alergeny: 9,7,3/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka makaronowa /Alergeny: 1,3,7,9,10,6,12/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor sałata roszponka	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło smietankowe /Alergeny: 7/ łosoś wędzony /Alergeny: 4,12/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałatka ryżowa z ananasek /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7,3,12/ sałata rukola Pomidor
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
grejfruty	Nektaryna	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	sok kubus /Alergeny: 12/	sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	Brzoskwinia

Jadłospis**dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** , okres: 2026-09-01 - 2026-09-10

01.09 wtorek	02.09 środa	03.09 czwartek	04.09 piątek	05.09 sobota	06.09 niedziela	07.09 poniedziałek
2089 Kcal; Sód 2614,93 mg, Tłuszcz 74,8 g, Węglowodany ogółem 305,53 g, Błonnik pokarmowy 30,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,3 g, sól 2,34 g, w tym cukry 34,15 g, Białko ogółem 84,33 g,	1791 Kcal; Sód 3314,82 mg, Tłuszcz 60,28 g, Węglowodany ogółem 206,89 g, Błonnik pokarmowy 25,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,98 g, sól 1,99 g, w tym cukry 14,43 g, Białko ogółem 82,43 g,	1883 Kcal; Tłuszcz 66,19 g, Węglowodany ogółem 262,87 g, Sód 3720,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,21 g, Białko ogółem 89,27 g, w tym cukry 25,16 g, Błonnik pokarmowy 30,91 g, sól 2,1 g,	1853 Kcal; Tłuszcz 75,46 g, Węglowodany ogółem 227,42 g, Sód 1706,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,23 g, Białko ogółem 84,88 g, w tym cukry 53,63 g, Błonnik pokarmowy 23,26 g, sól 1,13 g,	2071 Kcal; Błonnik pokarmowy 39,6 g, Tłuszcz 67,57 g, Węglowodany ogółem 299,07 g, Sód 3821,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,08 g, sól 1,9 g, w tym cukry 26,53 g, Białko ogółem 88,16 g,	1638 Kcal; Błonnik pokarmowy 27,51 g, Tłuszcz 49,58 g, Węglowodany ogółem 240,76 g, Sód 2394,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,84 g, sól 1,5 g, w tym cukry 54,71 g, Białko ogółem 86,92 g,	2201 Kcal; Tłuszcz 64,56 g, Węglowodany ogółem 293,4 g, Sód 2168,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,83 g, Białko ogółem 100,27 g, w tym cukry 44,62 g, Błonnik pokarmowy 29,34 g, sól 2,69 g,

Jadłospis**dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** , okres: 2026-09-01 - 2026-09-10

08.09 wtorek	09.09 środa	10.09 czwartek
Śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor sałata rukola	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor Sałata Kiełki Smoothie /Alergeny: 12/	Śniadanie Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7,1,6,8,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Herbata z cytryną Pomidor dżem owocowy sałata rukola sok jabłkowy /Alergeny: 9,12/
Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie Śliwki	Drugie śniadanie grejfruty
Obiad	Obiad	Obiad

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-09-01 - 2026-09-10

08.09 wtorek	09.09 środa	10.09 czwartek
Zupa ziemniaczana /Alergeny: 9,7,1,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,7,9,10/ Surówka z selera z rodzynekami i orzechami /Alergeny: 9,7,12,5,8/ kompot wiśniowy bez cukru /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6,9,10/	zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,9,10,3/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot owocowy bez cukru	zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ ziemniaki z koperkiem filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,7,9,10/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,12,7/ Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 1,8,9,10,11,12,7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ Deser czekoladowy z malinami /Alergeny: 7/
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	sok kubus /Alergeny: 12/	Maślanka /Alergeny: 7/
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/	Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/ Pomidor	Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ połędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałata Pomidor
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
jabłko (1 sztuka,120 g)	grejfruty	jabłko pieczone

Jadłospis**dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** , okres: 2026-09-01 - 2026-09-10

08.09 wtorek	09.09 środa	10.09 czwartek
2144 Kcal; Węglowodany ogółem 273,54 g, Sód 2410,52 mg, Tłuszcz 74,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,82 g, Białko ogółem 99,35 g, w tym cukry 25,08 g, Błonnik pokarmowy 29,93 g, sól 1,68 g,	2371 Kcal; Tłuszcz 74,31 g, Węglowodany ogółem 360,97 g, Sód 2998,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,66 g, Białko ogółem 91,47 g, w tym cukry 63,68 g, Błonnik pokarmowy 39,94 g, sól 1,23 g,	2055 Kcal; Tłuszcz 62,59 g, Węglowodany ogółem 269,89 g, Sód 3088,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,07 g, Białko ogółem 97,85 g, w tym cukry 46,4 g, Błonnik pokarmowy 23,38 g, sól 1,31 g,

Jadłospis

dzienna szkoła, okres: 2026-09-02 - 2026-09-10

02.09 środa	03.09 czwartek	04.09 piątek	07.09 poniedziałek	08.09 wtorek	09.09 środa	10.09 czwartek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,9,10,3/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Herbata z cytryną Pomidor sałata rukola	Śniadanie bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło śmietankowe /Alergeny: 7/ szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ Pomidor sałata roszponka Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/	Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Pomidor dżem owocowy Sałata banan	Śniadanie płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Tuńczyk w pomidorach /Alergeny: 1,2,3,4,6,9,10,14/ pasta z serka rzodkiewki i szczypiorku /Alergeny: 7/ Pomidor Herbata z cytryną Sałata rzymska	Śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser koluś /Alergeny: 7/ Powidła /Alergeny: 7,12/ Pomidor rukola	Śniadanie Herbata z cytryną Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Kielki Sałata Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7,1,6,8,9,10,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ rukola Pomidor Śliwki
Obiad krupnik mazurski z kaszy pęczak /Alergeny: 7,9,10,1/ Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,1,10,3/ ziemniaki z koperkiem sałatka szwedzka /Alergeny: 9,10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ jabłko (1 sztuka,120 g)	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6/ Bitki duszone ze schabu w sosie własnym /Alergeny: 7,1/ ziemniaki z koperkiem kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7,1/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,9,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 4,1,7/ Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 10/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 9,10,7,1/ pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/ surówka z marchwii i ananasa /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Brzoskwinia	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6/ Ryż po chińsku /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7,3/ surówka Colesław /Alergeny: 8,10,11,3,7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,9,10,3/ Naleśniki wytrawne z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 1,3,7,8,9,10,11,6/ sałatka szwedzka /Alergeny: 9,10/ kompot owocowy	Obiad Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7,12/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Kotlet panier. nadziewany serkiem i porem /Alergeny: 7,1,3/ rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 1,8,9,10,11,12,5,7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/

Jadłospis**dzienna szkoła**, okres: 2026-09-02 - 2026-09-10

02.09 środa	03.09 czwartek	04.09 piątek	07.09 poniedziałek	08.09 wtorek	09.09 środa	10.09 czwartek
1289 Kcal; Błonnik pokarmowy 16,13 g, Tłuszcz 51,45 g, Węglowodany ogółem 167,28 g, Sód 2338,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,49 g, sól 0,38 g, w tym cukry 3,28 g, Białko ogółem 48,63 g,	1523 Kcal; Tłuszcz 56,7 g, Węglowodany ogółem 201,82 g, Sód 1807,79 mg, Błonnik pokarmowy 26,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,09 g, Białko ogółem 84,76 g, w tym cukry 14,89 g, sól 0,61 g,	1447 Kcal; Sód 1273,99 mg, Węglowodany ogółem 174,37 g, Tłuszcz 62,15 g, Błonnik pokarmowy 18,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,91 g, sól 0,38 g, w tym cukry 20,74 g, Białko ogółem 64,84 g,	1501 Kcal; Tłuszcz 44,91 g, Węglowodany ogółem 207,38 g, Sód 829,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,82 g, Białko ogółem 67,08 g, w tym cukry 26,87 g, Błonnik pokarmowy 16,26 g, sól 0,95 g,	1458 Kcal; Węglowodany ogółem 217,84 g, Sód 1244,24 mg, Tłuszcz 33,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10 g, Białko ogółem 80,7 g, w tym cukry 19,14 g, Błonnik pokarmowy 25,38 g, sól 0,39 g,	1580 Kcal; Sód 2224,69 mg, Węglowodany ogółem 198,91 g, Tłuszcz 60,03 g, Błonnik pokarmowy 17,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,12 g, Białko ogółem 54,61 g, w tym cukry 19,31 g, sól 0,02 g,	1384 Kcal; Sód 2712,97 mg, Węglowodany ogółem 162,26 g, Tłuszcz 45,07 g, Błonnik pokarmowy 13,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,42 g, Białko ogółem 62,8 g, w tym cukry 17,78 g, sól 0,44 g,

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-09-01 - 2026-09-10

01.09 wtorek	02.09 środa	03.09 czwartek	04.09 piątek	05.09 sobota	06.09 niedziela	07.09 poniedziałek
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałata Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,9,10,3/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Herbata z cytryną Pomidor sałata rukola	Śniadanie Herbata z cytryną bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ Pomidor sałata roszponka Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/	Śniadanie bułka wrocławska /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 Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Pomidor dżem owocowy Sałata	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Paprykarz /Alergeny: 1,4,6,9,10,11/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor Herbata z cytryną Ogórek zielony /Alergeny: 7/ serek homogenizowany /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor rukola	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Tuńczyk w pomidorach /Alergeny: 1,2,3,4,6,9,10,14/ pasta z serka rzodkiewki i szczypiorku /Alergeny: 7/ Pomidor Herbata z cytryną Sałata rzymska
Drugie śniadanie napój mleczny proteinowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Drugie śniadanie napój mleczny proteinowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Drugie śniadanie Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Drugie śniadanie napój mleczny proteinowy /Alergeny: 7/
Obiad Zupa jarzynowa zabelana /Alergeny: 7,9,1,10/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Kotlet panier. nadziewany serkiem i porem /Alergeny: 7,1,3/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot śliwkowy	Obiad krupnik mazurski z kaszy pęczak /Alergeny: 7,9,10,1/ Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,1,10,3/ ziemniaki z koperkiem sałatka szwedzka /Alergeny: 9,10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6/ Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 7,1,9,10/ ziemniaki z koperkiem kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7,1/ Kompot śliwkowy jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Zupa kalafiorowa zabelana /Alergeny: 7,9,1,10/ ziemniaki z koperkiem Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 4,1,7/ Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 10/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem zabelana /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/ Sałatka z fasolki szparagowej /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot z czarnej porzeczki placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3,8,10,11/	Obiad Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,1,10,3/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,1,7/ Mizeria 160g /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 9,10,7,1/ pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/ surówka z marchwii i ananasa /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-09-01 - 2026-09-10

01.09 wtorek	02.09 środa	03.09 czwartek	04.09 piątek	05.09 sobota	06.09 niedziela	07.09 poniedziałek
Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/	jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	kisiel z jabłkiem /Alergeny: 1/	napój mleczny proteinowy /Alergeny: 7/	jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Koktajl wysokobiałkowy /Alergeny: 5,8,1,6,7,11/	jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kiełbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ pasztet z borowikami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną sałata roszponka papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser plesniowy blue /Alergeny: 7/ kiełbasa szynkowa wieprzowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3,10,1/ Herbata z cytryną Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7,9,6,12/ Herbata z cytryną Pomidor sałata roszponka Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ łosoś wędzony /Alergeny: 4,12/ Herbata z cytryną Pomidor Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,6,9,10,3,1/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Kiełki
wieczorny posiłek grejfruty	wieczorny posiłek Nektaryna	wieczorny posiłek Arbuz	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek Banan	wieczorny posiłek Brzoskwinia
2203 Kcal; Tłuszcz 75,61 g, Węglowodany ogółem 258,54 g, Sód 2725,49 mg, Błonnik pokarmowy 27,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,36 g, Białko ogółem 111,59 g, w tym cukry 27,3 g, sól 1,25 g,	2283 Kcal; Błonnik pokarmowy 20,71 g, Tłuszcz 94,21 g, Węglowodany ogółem 280,89 g, Sód 3111,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,54 g, sól 0,81 g, w tym cukry 24,84 g, Białko ogółem 81,33 g,	2429 Kcal; Sód 2897,1 mg, Węglowodany ogółem 274,36 g, Tłuszcz 94,69 g, Błonnik pokarmowy 31,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 28 g, Białko ogółem 134,69 g, w tym cukry 60,94 g, sól 1,47 g,	2626 Kcal; Tłuszcz 117,51 g, Węglowodany ogółem 286,58 g, Sód 2382,19 mg, Błonnik pokarmowy 29,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,5 g, Białko ogółem 117,66 g, w tym cukry 67,44 g, sól 1,36 g,	2861 Kcal; Błonnik pokarmowy 30,45 g, Tłuszcz 120,28 g, Węglowodany ogółem 372,18 g, Sód 4025,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,92 g, sól 1,15 g, w tym cukry 35,47 g, Białko ogółem 96,97 g,	2391 Kcal; Błonnik pokarmowy 24,02 g, Tłuszcz 132,83 g, Węglowodany ogółem 225,26 g, Sód 3021,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,73 g, sól 1 g, w tym cukry 34,19 g, Białko ogółem 104,8 g,	2497 Kcal; Tłuszcz 83,42 g, w tym cukry 48,05 g, Białko ogółem 125,58 g, Błonnik pokarmowy 21,57 g, sól 0,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,86 g, Węglowodany ogółem 290,7 g, Sód 2857,65 mg,

Jadłospis**dieta wysokobiałkowa**, okres: 2026-09-01 - 2026-09-10

08.09 wtorek	09.09 środa	10.09 czwartek
Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser wiejski wysokobiałkowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Powidła /Alergeny: 7,12/ Pomidor rukola	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Kiełki Sałata Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7,1,6,8,9,10,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ rukola Pomidor Śliwki
Drugie śniadanie sok kubus /Alergeny: 12/	Drugie śniadanie napój mleczny proteinowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt naturalny wysokobiałkowy /Alergeny: 7/
Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6/ Ryż po chińsku /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7,3/ surówka Colesław /Alergeny: 8,10,11,3,7/ Kompot z czarnej porzeczki Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	Obiad zupa- krem z zielonego groшку /Alergeny: 7,1,9,10,3/ Naleśniki wytrawne z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 1,3,7,8,9,10,11,6/ sałatka szwedzka /Alergeny: 9,10/ kompot owocowy	Obiad Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7,12/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Kotlet panier. nadziewany serkiem i porem /Alergeny: 7,1,3/ rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 1,8,9,10,11,12,5,7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ Deser czekoladowy z malinami /Alergeny: 7/
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-09-01 - 2026-09-10

08.09 wtorek	09.09 środa	10.09 czwartek
napój mleczny proteinowy /Alergeny: 7/	serek homogenizowany /Alergeny: 7/	batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
Kolacja Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,3,10,6,7,9,12/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek arbuz	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/
2732 Kcal; Sód 2114,17 mg, Węglowodany ogółem 337,58 g, Tłuszcz 67,22 g, Błonnik pokarmowy 36,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,74 g, sól 1,34 g, w tym cukry 92,8 g, Białko ogółem 114,98 g,	2843 Kcal; Tłuszcz 110,99 g, Węglowodany ogółem 324,89 g, Sód 3822,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,24 g, Białko ogółem 117,83 g, w tym cukry 35,76 g, Błonnik pokarmowy 27,8 g, sól 0,78 g,	2507 Kcal; Sód 5007,31 mg, Węglowodany ogółem 250,53 g, Tłuszcz 103,2 g, Błonnik pokarmowy 21,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,29 g, Białko ogółem 107,5 g, w tym cukry 57,6 g, sól 1,04 g,

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-09-01 - 2026-09-10

01.09 wtorek	02.09 środa	03.09 czwartek	04.09 piątek	05.09 sobota	06.09 niedziela	07.09 poniedziałek
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałata Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,9,10,3/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Herbata z cytryną sałata rukola Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ Pomidor sałata roszponka Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ 	Śniadanie bułka wrocławska /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 Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Pomidor Pomidor dżem owocowy Sałata	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Paprykarz /Alergeny: 1,4,6,9,10,11/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor Herbata z cytryną Ogórek zielony /Alergeny: 7/ 	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Herbata z cytryną Pomidor rukola	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Tuńczyk w pomidorach /Alergeny: 1,2,3,4,6,9,10,14/ pasta z serka rzodkiewki i szczypiorku /Alergeny: 7/ Pomidor Herbata z cytryną Sałata rzymska
Obiad Zupa jarzynowa zabieleną /Alergeny: 7,9,1,10/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Kotlet panier. nadziewany serkiem i porem /Alergeny: 7,1,3/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot śliwkowy	Obiad krupnik mazurski z kaszy pęczak /Alergeny: 7,9,10,1/ Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,1,10,3/ ziemniaki z koperkiem sałatka szwedzka /Alergeny: 9,10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ 	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6/ Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 7,1,9,10/ ziemniaki z koperkiem kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7,1/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,9,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 4,1,7/ Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 10/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/ Sałatka z fasolki szparagowej /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,1,10,3/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,1,7/ Mizeria 160g /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 9,10,7,1/ pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/ surówka z marchwii i ananasa /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-09-01 - 2026-09-10

01.09 wtorek	02.09 środa	03.09 czwartek	04.09 piątek	05.09 sobota	06.09 niedziela	07.09 poniedziałek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kiełbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ pasztet z borowikami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ sałata roszponka 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/ Herbata z cytryną ser plesniowy blue /Alergeny: 7/ kiełbasa szynkowa wieprzowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3,10,1/ Herbata z cytryną ser żółty edamski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7,9,6,12/ Herbata z cytryną Pomidor sałata roszponka Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ łosoś wędzony /Alergeny: 4,12/ Herbata z cytryną sałata roszponka Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,6,9,10,3,1/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Kiełki
1657 Kcal; Tłuszcz 67,1 g, Węglowodany ogółem 189 g, Sód 2508,4 mg, Błonnik pokarmowy 19,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,86 g, Białko ogółem 78,95 g, w tym cukry 3 g, sól 0,82 g,	1767 Kcal; Błonnik pokarmowy 18,84 g, Tłuszcz 70,7 g, Węglowodany ogółem 226,82 g, Sód 3237,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,67 g, sól 0,76 g, w tym cukry 6,18 g, Białko ogółem 62,79 g,	1978 Kcal; Sód 2841,83 mg, Węglowodany ogółem 240,22 g, Tłuszcz 84,06 g, Błonnik pokarmowy 30,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,1 g, Białko ogółem 94,79 g, w tym cukry 4,17 g, sól 1,85 g,	2264 Kcal; Tłuszcz 113,37 g, Węglowodany ogółem 248 g, Sód 2355,09 mg, Błonnik pokarmowy 26,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,71 g, Białko ogółem 88,27 g, w tym cukry 9,59 g, sól 1,36 g,	1831 Kcal; Błonnik pokarmowy 24,29 g, Tłuszcz 68,64 g, Węglowodany ogółem 255,83 g, Sód 3295,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,88 g, sól 1,58 g, w tym cukry 20,05 g, Białko ogółem 56,97 g,	1559 Kcal; Błonnik pokarmowy 17,22 g, Tłuszcz 77,94 g, Węglowodany ogółem 174,56 g, Sód 2483,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,19 g, sól 0,85 g, w tym cukry 7,64 g, Białko ogółem 75,6 g,	2091 Kcal; Tłuszcz 75 g, w tym cukry 15,42 g, Białko ogółem 75,68 g, Błonnik pokarmowy 20,81 g, sól 1,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,93 g, Węglowodany ogółem 272,82 g, Sód 2911,96 mg,

Jadłospis**dieta podstawowa komercja**, okres: 2026-09-01 - 2026-09-10

08.09 wtorek	09.09 środa	10.09 czwartek
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser koluś /Alergeny: 7/ Powidła /Alergeny: 7,12/ Pomidor rukola	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Kiełki Sałata Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ Herbata z cytryną rukola Pomidor
Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6/ Ryż po chińsku /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7,3/ surówka Colesław /Alergeny: 8,10,11,3,7/ Kompot z czarnej porzeczki Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	Obiad zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,9,10,3/ Naleśniki wytrawne z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 1,3,7,8,9,10,11,6/ sałatka szwedzka /Alergeny: 9,10/ kompot owocowy	Obiad Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7,12/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Schab duszony w sosie pieczarkowym /Alergeny: 7,1/ rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 1,8,9,10,11,12,5,7/ kompot owocowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-09-01 - 2026-09-10

08.09 wtorek	09.09 środa	10.09 czwartek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,3,10,6,7,9,12/ papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ kielbasa szynkowa wieprzowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ Herbata z cytryną Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/
2523 Kcal; Tłuszcz 71,64 g, Węglowodany ogółem 297,26 g, Sód 2107,14 mg, Błonnik pokarmowy 30,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,92 g, sól 0,91 g, w tym cukry 39,19 g, Białko ogółem 111,28 g,	2414 Kcal; Tłuszcz 90,72 g, Węglowodany ogółem 303,74 g, Sód 3232,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,15 g, Białko ogółem 81,48 g, w tym cukry 20,36 g, Błonnik pokarmowy 25,43 g, sól 0,78 g,	1813 Kcal; Błonnik pokarmowy 14,46 g, Tłuszcz 81,89 g, Węglowodany ogółem 178,75 g, Sód 3732,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,94 g, sól 0,76 g, w tym cukry 7,55 g, Białko ogółem 78,7 g,

Jadłospis

dieta o zmiennej konsystencji wg IDDSI - twarda, okres: 2026-09-01 - 2026-09-07

01.09 wtorek	02.09 środa	03.09 czwartek	04.09 piątek	05.09 sobota	06.09 niedziela	07.09 poniedziałek
Śniadanie Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ogórek zielony starty na oczkach /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7,6,9,10,11,12/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Pomidor	Śniadanie Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajecznicza /Alergeny: 3,7/ Pomidor Powidła /Alergeny: 7,12/	Śniadanie Chleb zwykły /Alergeny: 1/ Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ Herbata z cytryną Sałata Pomidor	Śniadanie Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7,6,9,10,11,12/ Pomidor ogórek zielony starty na oczkach /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kakao /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7,10/ Pomidor	Śniadanie płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/ Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Tuńczyk w pomidorach /Alergeny: 1,2,3,4,6,9,10,14/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor
Drugie śniadanie Maślanka /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie kefir /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Drugie śniadanie Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Drugie śniadanie jabłko pieczone
Obiad Zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ filetb z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,7,9,10/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot śliwkowy Smoothie /Alergeny: 12/	Obiad Krupnik z kaszy jęczmiennej /Alergeny: 1,7,9,10/ ziemniaki z koperkiem Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym (dieta) /Alergeny: 9,7,1,3/ Buraki konserwowe Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/	Obiad Zupa ziemniaczana /Alergeny: 9,7,1,10/ ziemniaki z koperkiem Bitki duszone ze schabu w sosie chrzanowym /Alergeny: 7,12,1,9,10/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 9,1,7,10/ ziemniaki z koperkiem łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 4,1,7/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt naturalny /Alergeny: 7/	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3/ ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/ Bukiet jarzyn mrożony placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3,8,10,11/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,1,10,3/ ziemniaki z koperkiem Roladki z indyka w sosie szpinakowym (dieta) /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki sok kubus /Alergeny: 12/	Obiad zupa gulaszowa z wołowiną (dieta) /Alergeny: 7,9,10/ ziemniaki z koperkiem Pulpeciki w sosie jarzynowym /Alergeny: 9,7,1,6,10,3/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ Kompot z czarnej porzeczki Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/
Podwieczorek Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Podwieczorek jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek kisiel z jabłkiem /Alergeny: 1/	Podwieczorek jabłko (1 sztuka,120 g)	Podwieczorek jogurt skyr naturalny /Alergeny: 7/	Podwieczorek Koktajl wysokobiałkowy /Alergeny: 5,8,1,6,7,11/	Podwieczorek jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta o zmiennej konsystencji wg IDDSI - twarda, okres: 2026-09-01 - 2026-09-07

01.09 wtorek	02.09 środa	03.09 czwartek	04.09 piątek	05.09 sobota	06.09 niedziela	07.09 poniedziałek
Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor	Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor	Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ kiełbasa szynkowa wieprzowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Herbata z cytryną Pomidor ser wiejski /Alergeny: 7/	Chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną Galacik warzywny /Alergeny: 9,7,3/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata	Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka makaronowa /Alergeny: 1,3,7,9,10,6,12/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Herbata z cytryną Pomidor Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/	Chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ łosoś wędzony /Alergeny: 4,12/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor Ogórek kiszony (starty na grubych oczkach) /Alergeny: 9,10/	Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7,3,12/ Pomidor
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Arbuz	Nektaryna	Arbuz	banan	sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	banan	Brzoskwinia
2172 Kcal; Sód 2335,12 mg, Węglowodany ogółem 311,67 g, Tłuszcz 77,58 g, Błonnik pokarmowy 26,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,69 g, Białko ogółem 90,97 g, w tym cukry 49,25 g, sól 0,1 g,	2026 Kcal; Sód 2691,97 mg, Węglowodany ogółem 269,64 g, Tłuszcz 60,46 g, Błonnik pokarmowy 21,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,52 g, Białko ogółem 98,8 g, w tym cukry 16,75 g, sól 0,51 g,	1775 Kcal; Tłuszcz 61,98 g, Węglowodany ogółem 240,29 g, Sód 3146,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,95 g, Białko ogółem 87,03 g, w tym cukry 50,03 g, Błonnik pokarmowy 21,96 g,	1839 Kcal; Tłuszcz 69,51 g, Węglowodany ogółem 247,57 g, Sód 2016,67 mg, Błonnik pokarmowy 25,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,51 g, Białko ogółem 81,64 g, w tym cukry 49,29 g,	2468 Kcal; Tłuszcz 86,39 g, Węglowodany ogółem 343,39 g, Sód 3635,95 mg, Błonnik pokarmowy 30,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,98 g, Białko ogółem 92,15 g, w tym cukry 33,67 g, sól 0,4 g,	2191 Kcal; Tłuszcz 88,89 g, Węglowodany ogółem 276,75 g, Sód 2649,94 mg, Błonnik pokarmowy 30,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,41 g, Białko ogółem 94,22 g, w tym cukry 72,76 g, sól 0,15 g,	2193 Kcal; Tłuszcz 55,82 g, Węglowodany ogółem 311,48 g, Sód 2095,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,23 g, Białko ogółem 94,67 g, w tym cukry 44,12 g, Błonnik pokarmowy 27,18 g, sól 0,25 g,

Jadłospis

dieta bezglutenowa , okres: 2026-09-01 - 2026-09-03

01.09 wtorek	02.09 środa	03.09 czwartek
Śniadanie masło smietankowe /Alergeny: 7/ chleb bezglutenowy Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałata Pomidor	Śniadanie chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z makreli, ogórka i zieleń /Alergeny: 4,7,9,10,3/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Herbata z cytryną Pomidor sałata rukola	Śniadanie chleb bezglutenowy Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ Pomidor sałata roszponka Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/
Obiad Zupa jarzynowa zabielana /Alergeny: 7,9,1,10/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ kotlet drobiowy panierowany b/g /Alergeny: 3,7/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot śliwkowy Smoothie /Alergeny: 12/	Obiad krupnik mazurski z kaszy pęczak /Alergeny: 7,9,10,1/ Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,1,10,3/ ziemniaki z koperkiem sałatka szwedzka /Alergeny: 9,10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6/ bitki duszone w sosie własnym bezglutenowe /Alergeny: 7/ ziemniaki z koperkiem kapusta włoska gotowana polana masłem /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy jogurt owocowy /Alergeny: 7/
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta bezglutenowa** , okres: 2026-09-01 - 2026-09-03

01.09 wtorek	02.09 środa	03.09 czwartek
chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Mini omlecek z jogurtem i jagodami b/g /Alergeny: 3,7/ Herbata z cytryną Pomidor papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ pasztet z borowikami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną sałata roszponka papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser plesniowy blue /Alergeny: 7/ kielbasa szynkowa wieprzowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Arbuz	Nektaryna	Arbuz
2522 Kcal; Tłuszcz 101,26 g, Węglowodany ogółem 297,37 g, Sód 2278,13 mg, Białko ogółem 89,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,72 g, w tym cukry 60,27 g, sól 3,9 g, Błonnik pokarmowy 25,35 g,	2251 Kcal; sól 2,11 g, Białko ogółem 63,71 g, Błonnik pokarmowy 20,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,08 g, Tłuszcz 93,67 g, w tym cukry 18,09 g, Węglowodany ogółem 284,05 g, Sód 2792,58 mg,	2248 Kcal; sól 3,97 g, Białko ogółem 94,07 g, Błonnik pokarmowy 25,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,47 g, Tłuszcz 86,76 g, w tym cukry 45,2 g, Węglowodany ogółem 269,49 g, Sód 2128,96 mg,

Jadłospis**dieta podstawowa dzieci 10-18lat** , okres: 2026-09-05 - 2026-09-06

05.09 sobota	06.09 niedziela
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Paprykarz /Alergeny: 1,4,6,9,10,11/ Pomidor Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Herbata z cytryną Pomidor rukola
Drugie śniadanie serek homogenizowany /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt owocowy /Alergeny: 7/
Obiad Zupa pomidorowa z makaronem zabelana /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/ Sałatka z fasolki szparagowej /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,1,10,3/ ziemniaki pure z chrzanem /Alergeny: 12/ Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,1,7/ Mizeria 160g /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki
Podwieczorek placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3,8,10,11/	Podwieczorek sok kubus /Alergeny: 12/

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-18lat , okres: 2026-09-05 - 2026-09-06

05.09 sobota	06.09 niedziela
Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7,9,6,12/ Herbata z cytryną Pomidor sałata roszponka	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ łosoś wędzony /Alergeny: 4,12/ Herbata z cytryną Pomidor Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/
wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek Banan
2520 Kcal; Błonnik pokarmowy 26,33 g, Tłuszcz 104 g, Węglowodany ogółem 351,33 g, Sód 3044,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,49 g, sól 1,53 g, w tym cukry 50,45 g, Białko ogółem 68,29 g,	1712 Kcal; Błonnik pokarmowy 20,58 g, Tłuszcz 74,67 g, Węglowodany ogółem 213,24 g, Sód 2545,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,29 g, sól 0,85 g, w tym cukry 69 g, Białko ogółem 79,21 g,

Lista alergenów występujących w danym jadłospisie:

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

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-18lat , okres: 2026-09-05 - 2026-09-06

9 - Seler

10 - Gorczyca

11 - Sezam

12 - Dwutlenek siarki

14 - Mięczaki