

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-07-01 - 2026-07-10

01.07 środa	02.07 czwartek	03.07 piątek	04.07 sobota	05.07 niedziela	06.07 poniedziałek	07.07 wtorek
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną dżem owocowy Kielki papryka świeża /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7,1,6,8,9,10,11/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Herbata z cytryną Pomidor rukola Arbuz	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Paprykarz /Alergeny: 1,4,6,9,10,11/ Pomidor Sałata winogrono /Alergeny: 9/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Kakao /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata rzymska Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ połędwica z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	Śniadanie bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Parówka na ciepło /Alergeny: 10/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ Sałata Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ pasta z serka rzodkiewki i szczypiorku /Alergeny: 7/ Pomidor sałata roszponka
Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,3,6,7,11,9,10/ pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/ surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3/ Ziemniaki z koperkiem Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,3,6,7,11,9,10/ naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6,9,10,8,12/ Kompot truskawkowy	Obiad Zupa kalafiorowa zabelana /Alergeny: 7,9,1,10/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ Surowka wielowarzywna /Alergeny: 9,7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/ kompot owocowy placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3,8,10,11/	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6/ Gnoci z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,8,9,10,11,12,7/ Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorkami koktajl /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/	Obiad zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,9,10,3/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ kotlet de volaille klasyczny /Alergeny: 3,1,7/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot truskawkowy Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,7/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-07-01 - 2026-07-10

01.07 środa	02.07 czwartek	03.07 piątek	04.07 sobota	05.07 niedziela	06.07 poniedziałek	07.07 wtorek
chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty gouda /Alergeny: 7/ sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,6,9,10,3,1/ papryka świeża /Alergeny: 7/ rukola	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser camembert /Alergeny: 7/ Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Pomidor Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7,9,6,12/ Herbata z cytryną	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Sałata rzymska Pomidor Herbata z cytryną	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/ pasta z wędliny /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek Nekataryna	wieczorny posiłek śliwki	wieczorny posiłek Brzoskwinia	wieczorny posiłek Arbuz	wieczorny posiłek Brzoskwinia	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)	wieczorny posiłek Śliwki
2223 Kcal; Tłuszcz 84,72 g, Węglowodany ogółem 290,48 g, Sód 2463,86 mg, Błonnik pokarmowy 22,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,67 g, sól 2,3 g, w tym cukry 23,04 g, Białko ogółem 70,99 g,	1998 Kcal; Tłuszcz 79,69 g, Węglowodany ogółem 252,33 g, Sód 2456,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,84 g, Białko ogółem 79,89 g, w tym cukry 28,48 g, Błonnik pokarmowy 22,76 g, sól 0,38 g,	2336 Kcal; Błonnik pokarmowy 22,54 g, Tłuszcz 87,25 g, Węglowodany ogółem 323,74 g, Sód 3290,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,97 g, sól 1,59 g, w tym cukry 16,99 g, Białko ogółem 61,43 g,	2478 Kcal; Błonnik pokarmowy 25,06 g, Tłuszcz 106,49 g, Węglowodany ogółem 308,66 g, Sód 3127,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,85 g, sól 0,89 g, w tym cukry 59,9 g, Białko ogółem 97,28 g,	2471 Kcal; Błonnik pokarmowy 24,14 g, Tłuszcz 100,17 g, Węglowodany ogółem 307,85 g, Sód 3600,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,51 g, sól 0,76 g, w tym cukry 19,79 g, Białko ogółem 78,49 g,	2394 Kcal; Tłuszcz 69,91 g, Węglowodany ogółem 334,51 g, Sód 2821,92 mg, Błonnik pokarmowy 31,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,31 g, Białko ogółem 74,02 g, w tym cukry 12,09 g, sól 3,84 g,	2081 Kcal; Błonnik pokarmowy 27,24 g, Tłuszcz 77,75 g, Węglowodany ogółem 267,3 g, Sód 2971,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,15 g, sól 0,8 g, w tym cukry 27,7 g, Białko ogółem 78,1 g,

Jadłospis**Dieta podstawowa** , okres: 2026-07-01 - 2026-07-10

08.07 środa	09.07 czwartek	10.07 piątek
Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajecznica ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor sałata rukola	Śniadanie Herbata z cytryną Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ sałata roszponka Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Paprykarz /Alergeny: 1,4,6,9,10,11/ Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ Pomidor Sałata
Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3,5,8,11/ ziemniaki z koperkiem ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,9,1,3,5,8,10,11/ Kompot z czarnej porzeczki Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 10/ Ptasie mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,3,6,8/	Obiad Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Pyzy własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/ Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 7,1,9,10/ kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 10,7,1,3,5,8,9,11/ Kompot z czarnej porzeczki Batonik bakaliowy /Alergeny: 5,12,7,8,1,6,11/	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,1,7/ Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/ kompot owocowy placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3,8,10,11/
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-07-01 - 2026-07-10

08.07 środa	09.07 czwartek	10.07 piątek
chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ sałata roszponka ser camembert /Alergeny: 7/ Pomidor	Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałata Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ rukola
wieczorny posiłek Smoothie /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek Banan	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)
2165 Kcal; Sód 2939,36 mg, Węglowodany ogółem 281,6 g, Tłuszcz 91,71 g, Błonnik pokarmowy 32,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,7 g, sól 0,98 g, w tym cukry 36,03 g, Białko ogółem 77,82 g,	2520 Kcal; Sód 3368,07 mg, Węglowodany ogółem 297,67 g, Tłuszcz 104,11 g, Błonnik pokarmowy 25,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,94 g, w tym cukry 35,32 g, Białko ogółem 106 g, sól 1,32 g,	2149 Kcal; Sód 2884,85 mg, Węglowodany ogółem 254,28 g, Tłuszcz 110,73 g, Błonnik pokarmowy 19,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,5 g, sól 1,17 g, w tym cukry 9,9 g, Białko ogółem 73,09 g,

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-18lat , okres: 2026-07-01 - 2026-07-10

01.07 środa	02.07 czwartek	03.07 piątek	04.07 sobota	05.07 niedziela	06.07 poniedziałek	07.07 wtorek
Śniadanie płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną dżem owocowy papryka świeża /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Śniadanie płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Herbata z cytryną Pomidor rukola	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Paprykarz /Alergeny: 1,4,6,9,10,11/ Pomidor Sałata	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ Szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Kakao /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata rzymska Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/	Śniadanie bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Parówka na ciepło /Alergeny: 10/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ Sałata Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ pasta z serka rzodkiewki i szczypiorku /Alergeny: 7/ Pomidor sałata roszponka
Drugie śniadanie Banan	Drugie śniadanie Arbuz	Drugie śniadanie sok jabłkowy /Alergeny: 12/	Drugie śniadanie banan	Drugie śniadanie jabłko (1 sztuka,120 g)	Drugie śniadanie Arbuz	Drugie śniadanie sok kubus /Alergeny: 12/
Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,3,6,7,11,9,10/ pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/ surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3/ Ziemniaki z koperkiem Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,3,6,7,11,9,10/ naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6,9,10,8,12/ Kompot truskawkowy	Obiad Zupa kalafiorowa zabiłana /Alergeny: 7,9,1,10/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ Surowka wielowarzywna /Alergeny: 9,7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Surówka z białej kapusty /Alergeny: 12,3,10,7/ kompot owocowy placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3,8,10,11/	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6/ Gnoci z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,8,9,10,11,12,7/ Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorkami koktajl /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad zupa z zielonego groszku /Alergeny: 9,1,7,10,3/ ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Kotlet de volaille z serem 100g /Alergeny: 7,3,1/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot truskawkowy
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-18lat , okres: 2026-07-01 - 2026-07-10

01.07 środa	02.07 czwartek	03.07 piątek	04.07 sobota	05.07 niedziela	06.07 poniedziałek	07.07 wtorek
placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/	placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3,8,10,11/	jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	jogurt owocowy /Alergeny: 7/	deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/	Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,7/
Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser żółty gouda /Alergeny: 7/ sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,6,9,10,3,1/ papryka świeża /Alergeny: 7/ rukola	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ pizza z kielbasą i pieczarkami /Alergeny: 7,1,9,10,3,6/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7,9,6,12/ Herbata z cytryną Pomidor	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Herbata z cytryną ser wiejski /Alergeny: 7/ Sałata rzymska Pomidor	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ pasta z wędliny /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek Nekataryna	wieczorny posiłek śliwki	wieczorny posiłek Brzoskwinia	wieczorny posiłek Arbuz	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)	wieczorny posiłek śliwki
2353 Kcal; Tłuszcz 78,93 g, Węglowodany ogółem 333,89 g, Sód 2246,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,74 g, Białko ogółem 73,04 g, w tym cukry 47,63 g, Błonnik pokarmowy 24,44 g, sól 2,3 g,	2306 Kcal; Tłuszcz 103,76 g, Węglowodany ogółem 279,88 g, Sód 2005,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,91 g, Białko ogółem 79,9 g, w tym cukry 28,29 g, Błonnik pokarmowy 20,86 g, sól 0,76 g,	2362 Kcal; Błonnik pokarmowy 19,92 g, Tłuszcz 81,03 g, Węglowodany ogółem 339,88 g, Sód 3125,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,82 g, sól 1,22 g, w tym cukry 41,48 g, Białko ogółem 65,71 g,	2097 Kcal; Błonnik pokarmowy 23,9 g, Tłuszcz 69,24 g, Węglowodany ogółem 292,18 g, Sód 3229,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,84 g, sól 0,79 g, w tym cukry 67,78 g, Białko ogółem 65,2 g,	2573 Kcal; Błonnik pokarmowy 27,12 g, Tłuszcz 93,43 g, Węglowodany ogółem 346,85 g, Sód 3499,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,55 g, sól 1,13 g, w tym cukry 69,23 g, Białko ogółem 79,39 g,	2196 Kcal; Tłuszcz 62,24 g, Węglowodany ogółem 307,94 g, Sód 2463,83 mg, Błonnik pokarmowy 26,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,36 g, Białko ogółem 66,1 g, w tym cukry 20,34 g, sól 3,47 g,	1823 Kcal; Błonnik pokarmowy 27,58 g, Tłuszcz 50,05 g, Węglowodany ogółem 273,55 g, Sód 2954,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,78 g, sól 0,77 g, w tym cukry 56,6 g, Białko ogółem 66,97 g,

Jadłospis**dieta podstawowa dzieci 10-18lat** , okres: 2026-07-01 - 2026-07-10

08.07 środa	09.07 czwartek	10.07 piątek
Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor sałata rukola	Śniadanie Herbata z cytryną Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z jajek /Alergeny: 3,10,7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ sałata roszponka Pomidor	Śniadanie 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/ Paprykarz /Alergeny: 1,4,6,9,10,11/ Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ Pomidor Sałata
Drugie śniadanie sok pomarańczowy /Alergeny: 12/	Drugie śniadanie Arbuz	Drugie śniadanie mus owocowy /Alergeny: 1,8/
Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3,5,8,11/ ziemniaki z koperkiem Ryba po grecku /Alergeny: 4,7,9,1,3,5,8,10,11/ Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 10/ Kompot z czarnej porzeczki sok jabłkowy /Alergeny: 12/	Obiad Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Pyzy własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/ Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 7,1,9,10/ kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 10,7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,1,7/ Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/ kompot owocowy
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-18lat , okres: 2026-07-01 - 2026-07-10

08.07 środa	09.07 czwartek	10.07 piątek
Ptasie mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,3,6,8/	Batonik bakaliowy /Alergeny: 5,12,7,8,1,6,11/	placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3,8,10,11/
Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ sałata roszponka Pomidor	Kolacja Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser wiejski /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałata Ogórek zielony /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 biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ rukola
wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek Banan	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)
1958 Kcal; Sód 2331,06 mg, Węglowodany ogółem 290,87 g, Tłuszcz 67,96 g, Błonnik pokarmowy 25,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,82 g, sól 1,35 g, w tym cukry 35,25 g, Białko ogółem 58,82 g,	2077 Kcal; Sód 1933 mg, Węglowodany ogółem 265,08 g, Tłuszcz 80,8 g, Błonnik pokarmowy 22,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,58 g, w tym cukry 42,25 g, Białko ogółem 71,62 g, sól 1,32 g,	2106 Kcal; Sód 2632,85 mg, Węglowodany ogółem 264,66 g, Tłuszcz 105,03 g, Błonnik pokarmowy 19,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,5 g, sól 1,17 g, w tym cukry 20,7 g, Białko ogółem 62,65 g,

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-07-01 - 2026-07-10

01.07 środa	02.07 czwartek	03.07 piątek	04.07 sobota	05.07 niedziela	06.07 poniedziałek	07.07 wtorek
Śniadanie 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/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną dżem owocowy Kielki Pomidor	Śniadanie Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7,1,6,8,9,10,11/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ rukola Arbuz	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym 30g /Alergeny: 4/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata winogrono /Alergeny: 9/ 	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kakao /Alergeny: 7/ Sałata rzymska pasta z jajka /Alergeny: 3,7,10/ szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ polędwica z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ 	Śniadanie bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,9,3,1,10/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata	Śniadanie Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Pomidor sałata roszponka
Obiad Zupa krem ziemniaczana z grzankami /Alergeny: 1,3,6,7,11,9,10/ pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/ surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ serek homogenizowany /Alergeny: 7/ 	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3/ Ziemniaki z koperkiem schab gotowany /Alergeny: 7/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 1,8,9,10,11,12,7/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa koperkowa z łanym ciastem /Alergeny: 7,9,3,1,10/ makaron gotowany /Alergeny: 1,3,7/ Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 4,1,7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 9,1,7,10/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ Surowka wielowarzywna /Alergeny: 9,7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/ 	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Buraki konserwowe kompot owocowy placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3,8,10,11/ 	Obiad Zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ Gnoci z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,3,8,9,10,11,12/ Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorkami koktajl /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ 	Obiad zupa koperkowa z łanym ciastem /Alergeny: 7,9,3,1,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,7,9,10/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot truskawkowy Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,7/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-07-01 - 2026-07-10

01.07 środa	02.07 czwartek	03.07 piątek	04.07 sobota	05.07 niedziela	06.07 poniedziałek	07.07 wtorek
chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ pasztecik 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/ Herbata z cytryną jajko gotowane /Alergeny: 3/ szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Sałata	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7,3,12/ Herbata z cytryną rukola Pomidor	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Mini omlecek z jogurtem i jagodami /Alergeny: 3,1,7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ sałata rukola	Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 7,1,3,9,10/ Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata rzymska	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną polędwica miódowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser koluś /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor
wieczorny posiłek Nektaryna	wieczorny posiłek jabłko pieczone	wieczorny posiłek Brzoskwinia	wieczorny posiłek Arbuz	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)	wieczorny posiłek jabłko pieczone
1846 Kcal; Tłuszcz 66,5 g, Węglowodany ogółem 247,12 g, Błonnik pokarmowy 16,09 g, Białko ogółem 80,19 g, w tym cukry 20,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,1 g, sól 1,64 g, Sód 1779,72 mg,	1825 Kcal; Tłuszcz 65,32 g, Węglowodany ogółem 228,77 g, Sód 1940,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,33 g, Białko ogółem 91,52 g, w tym cukry 29,11 g, Błonnik pokarmowy 19,58 g, sól 1,16 g,	1739 Kcal; Tłuszcz 50,65 g, Węglowodany ogółem 243,81 g, Błonnik pokarmowy 18 g, Białko ogółem 73,71 g, w tym cukry 4,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,37 g, sól 1,56 g, Sód 1302,54 mg,	1987 Kcal; Tłuszcz 74,64 g, Węglowodany ogółem 268,16 g, Błonnik pokarmowy 19,28 g, Białko ogółem 95,76 g, w tym cukry 56,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,11 g, sól 1,22 g, Sód 2084,01 mg,	2376 Kcal; Tłuszcz 86,44 g, Węglowodany ogółem 304,26 g, Błonnik pokarmowy 21,49 g, Białko ogółem 94,32 g, w tym cukry 19,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,2 g, sól 1,16 g, Sód 3836,65 mg,	1875 Kcal; Tłuszcz 49,21 g, Węglowodany ogółem 263,32 g, Sód 1945,94 mg, Błonnik pokarmowy 21,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,86 g, Białko ogółem 66,86 g, w tym cukry 8,23 g, sól 1,97 g,	1548 Kcal; Sód 1643,57 mg, Węglowodany ogółem 212,71 g, Tłuszcz 41,44 g, Błonnik pokarmowy 16,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,54 g, Białko ogółem 81,45 g, w tym cukry 28,68 g, sól 1,16 g,

Jadłospis**dieta lekkostrawna** , okres: 2026-07-01 - 2026-07-10

08.07 środa	09.07 czwartek	10.07 piątek
Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajecznica na parze 1,5 szt /Alergeny: 3/ sałata rukola Pomidor	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7,10/ sałata roszponka 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/ ser koluś /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata
Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3,5,8,11/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Ryba po grecku /Alergeny: 4,7,9,1,3,5,8,10,11/ Kompot z czarnej porzeczki kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Ptasie mleczko z owocami /Alergeny: 7/	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 9,7,1,10/ Pyzy własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/ Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 7,12,1,9,10/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Batonik bakaliowy /Alergeny: 5,12,7,8,1,6,11/	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/ Buraki konserwowe kompot owocowy placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3,8,10,11/
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta lekkostrawna** , okres: 2026-07-01 - 2026-07-10

08.07 środa	09.07 czwartek	10.07 piątek
chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Herbata z cytryną sałata roszponka Pomidor	Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor	Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Smoothie /Alergeny: 12/	Banan	jabłko pieczone
1819 Kcal; Tłuszcz 56,68 g, Węglowodany ogółem 250,88 g, Błonnik pokarmowy 29,44 g, Białko ogółem 95,35 g, w tym cukry 31,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,23 g, sól 1,26 g, Sód 2208,15 mg,	2134 Kcal; Tłuszcz 73,85 g, w tym cukry 34,99 g, Białko ogółem 99,79 g, Błonnik pokarmowy 22,2 g, sól 1,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,97 g, Węglowodany ogółem 277,89 g, Sód 2135,27 mg,	1913 Kcal; Sód 1348,39 mg, Węglowodany ogółem 249,52 g, Tłuszcz 77,25 g, Błonnik pokarmowy 17,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,55 g, Białko ogółem 79,66 g, w tym cukry 7,4 g, sól 1,55 g,

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-07-01 - 2026-07-10

01.07 środa	02.07 czwartek	03.07 piątek	04.07 sobota	05.07 niedziela	06.07 poniedziałek	07.07 wtorek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7,6,9,10,11,12/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Kiełki	Śniadanie Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7,1,6,8,9,10,11/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ rukola Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym 30g /Alergeny: 4/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata grejfruty	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7,10/ Kakao /Alergeny: 7/ szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata rzymska	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ polędwica z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Sałata Pomidor	Śniadanie 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 ser kanapkowy /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,9,3,1,10/ Sałata Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Pomidor sałata roszponka
Drugie śniadanie jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie kefir /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Maślanka /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie kefir /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jabłko (1 sztuka,120 g)	Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Obiad Zupa krem ziemniaczana z grzankami /Alergeny: 1,3,6,7,11,9,10/ Ziemniaki z koperkiem Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym (dieta) /Alergeny: 9,7,1,3/ Surówka z marchwi i jabłka /Alergeny: 7/ kompot wiśniowy bez cukru /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3/ Ziemniaki z koperkiem Buraki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ schab gotowany /Alergeny: 7/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 1,8,9,10,11,12,5,7/ kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/	Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,3,6,7,11,9,10/ Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 4,1,7/ Makaron razowy /Alergeny: 1,3/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ kompot truskawkowy bez cukru	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 9,1,7,10/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ Surowka wielowarzywna /Alergeny: 9,7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ziemniaki z koperkiem Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/ Kompot owocowy bez cukru	Obiad Zupa jarzynowa z zieleciną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleciną /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7/ kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/ Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorkami koktajl /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,3,1,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,7,9,10/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot truskawkowy

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-07-01 - 2026-07-10

01.07 środa	02.07 czwartek	03.07 piątek	04.07 sobota	05.07 niedziela	06.07 poniedziałek	07.07 wtorek
Podwieczorek grejfruty	Podwieczorek grejfruty	Podwieczorek koktajl jagodowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/	Podwieczorek jogurt naturalny /Alergeny: 7/	Podwieczorek sok kubus /Alergeny: 12/	Podwieczorek Brzoskwinia
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor Herbata z cytryną bez cukru 250ml	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Herbata z cytryną jajko gotowane /Alergeny: 3/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7,3,12/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną rukola papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/ Herbata z cytryną sałata rukola	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 7,1,3,9,10/ ser koluś /Alergeny: 7/ Pomidor	Kolacja 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/ Herbata z cytryną ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata rzymska	Kolacja Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ polędwica miódowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Sałata
wieczorny posiłek Nektaryna	wieczorny posiłek śliwki	wieczorny posiłek Brzoskwinia	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)
1832 Kcal; Błonnik pokarmowy 28,16 g, Tłuszcz 55,14 g, Węglowodany ogółem 259,05 g, Sód 2015,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,99 g, sól 2,04 g, w tym cukry 44,09 g, Białko ogółem 81,63 g,	1994 Kcal; Tłuszcz 70,77 g, Węglowodany ogółem 237,24 g, Sód 2676,14 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,04 g, Białko ogółem 94,56 g, w tym cukry 23,99 g, Błonnik pokarmowy 22,91 g, sól 1,13 g,	2075 Kcal; Błonnik pokarmowy 26,36 g, Tłuszcz 56,18 g, Węglowodany ogółem 312,34 g, Sód 2305,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,43 g, sól 1,96 g, w tym cukry 19,05 g, Białko ogółem 69,19 g,	2302 Kcal; Błonnik pokarmowy 26,73 g, Tłuszcz 95,21 g, Węglowodany ogółem 302,06 g, Sód 3689,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,78 g, sól 1,61 g, w tym cukry 47,6 g, Białko ogółem 106,15 g,	2036 Kcal; Błonnik pokarmowy 26,33 g, Tłuszcz 65,93 g, Węglowodany ogółem 274,36 g, Sód 4638,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,43 g, sól 1,5 g, w tym cukry 26,95 g, Białko ogółem 82,25 g,	1652 Kcal; Tłuszcz 36,07 g, Węglowodany ogółem 260,07 g, Sód 2483,53 mg, Błonnik pokarmowy 32,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,38 g, Białko ogółem 65,17 g, w tym cukry 34,34 g, sól 1,94 g,	1584 Kcal; Błonnik pokarmowy 22,03 g, Tłuszcz 42,9 g, Węglowodany ogółem 228,36 g, Sód 2276,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,33 g, sól 1,5 g, w tym cukry 17,49 g, Białko ogółem 72,45 g,

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-07-01 - 2026-07-10

08.07 środa	09.07 czwartek	10.07 piątek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajecznicą ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/ sałata rukola	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7,10/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pomidor sałata roszponka	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/ ser koluś /Alergeny: 7/ Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ Sałata Pomidor
Drugie śniadanie kefir /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt skyr naturalny /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3,5,8,11/ Ryba po grecku /Alergeny: 4,7,9,1,3,5,8,10,11/ Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 10/ Kompot z czarnej porzeczki Ptasie mleczko z owocami /Alergeny: 7/	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 9,7,1,10/ ziemniaki z koperkiem Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 7,12,1,9,10/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ kompot z czarnej porzeczki bez cukru	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/ Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/ kompot owocowy Czekoladowe ciasto z cukini b/cukru /Alergeny: 7,3,1,8,10,11/

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-07-01 - 2026-07-10

08.07 środa	09.07 czwartek	10.07 piątek
Podwieczorek Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Podwieczorek jabłko (1 sztuka,120 g)	Podwieczorek grejfruty
Kolacja Herbata z cytryną 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 sałata roszponka	Kolacja Herbata z cytryną bez cukru 250ml 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 /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor	Kolacja Herbata z cytryną 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 biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Pomidor
wieczorny posiłek Smoothie /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek grejfruty	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)
2034 Kcal; Błonnik pokarmowy 30,06 g, Tłuszcz 78,7 g, Węglowodany ogółem 252,97 g, Sód 2707,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,17 g, sól 1,6 g, w tym cukry 40,99 g, Białko ogółem 93,14 g,	1882 Kcal; Tłuszcz 58,87 g, w tym cukry 15,39 g, Białko ogółem 102,7 g, Błonnik pokarmowy 30,65 g, sól 2,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,35 g, Węglowodany ogółem 263,01 g, Sód 2889,82 mg,	1742 Kcal; Sód 2583,95 mg, Tłuszcz 63,35 g, Węglowodany ogółem 238,65 g, Błonnik pokarmowy 22,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,57 g, sól 2,86 g, w tym cukry 26,95 g, Białko ogółem 75,08 g,

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-07-01 - 2026-07-10

01.07 środa	02.07 czwartek	03.07 piątek	04.07 sobota	05.07 niedziela	06.07 poniedziałek	07.07 wtorek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kielki papryka świeża /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7,6,9,10,11,12/ napój mleczny proteinowy /Alergeny: 7/	Śniadanie bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7,1,6,8,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor rukola Arbuz	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ masło ekstra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata Paprykarz /Alergeny: 1,4,6,9,10,11/ winogrono /Alergeny: 9/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Kakao /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata rzymska Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ polędwica z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	Śniadanie bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/ Sałata keczup /Alergeny: 1,9,10/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ pasta z serka rzodkiewki i szczypiorku /Alergeny: 7/ Pomidor sałata roszponka sok kubus /Alergeny: 12/
Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie napój mleczny proteinowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Drugie śniadanie napój mleczny proteinowy /Alergeny: 7/
Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,3,6,7,11,9,10/ pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/ surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3/ Ziemniaki z koperkiem Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 7,1,9,10/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Zupa krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,3,6,7,11,9,10/ naleśniki z serem i fruzeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6,9,10,8,12/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 9,1,7,10/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ Surowka wielowarzynna /Alergeny: 9,7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/ kompot owocowy placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3,8,10,11/	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6/ Gnoci z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,8,9,10,11,12,7/ Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorkami koktajl /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad zupa z zielonego groszku /Alergeny: 9,1,7,10,3/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ kotlet de volaille klasyczny /Alergeny: 3,1,7/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot truskawkowy

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-07-01 - 2026-07-10

01.07 środa	02.07 czwartek	03.07 piątek	04.07 sobota	05.07 niedziela	06.07 poniedziałek	07.07 wtorek
Podwieczorek Nektaryna	Podwieczorek kisiel z jabłkiem /Alergeny: 1/	Podwieczorek sok kubus /Alergeny: 12/	Podwieczorek napój mleczny proteinowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,7/
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Pomidor Herbata z cytryną	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser żółty gouda /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,6,9,10,3,1/ rukola	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser camembert /Alergeny: 7/ Mini omlecek z jogurtem i jagodami /Alergeny: 3,1,7/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7,9,6,12/ Herbata z cytryną Pomidor	Kolacja 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 wiejski /Alergeny: 7/ Sałata rzymska Pomidor Herbata z cytryną	Kolacja 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/ pasta z wędliny /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek sok pomarańczowy /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek śliwki	wieczorny posiłek Brzoskwinia	wieczorny posiłek winogrono /Alergeny: 9/	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)	wieczorny posiłek Śliwki
2306 Kcal; Błonnik pokarmowy 21,8 g, Tłuszcz 70,98 g, Węglowodany ogółem 279,17 g, Sód 2282 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,31 g, sól 1,98 g, w tym cukry 47,3 g, Białko ogółem 121,74 g,	2257 Kcal; Tłuszcz 84,26 g, Węglowodany ogółem 273,9 g, Sód 2965,67 mg, Błonnik pokarmowy 23,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,75 g, w tym cukry 54,98 g, Białko ogółem 113,37 g, sól 0,38 g,	2675 Kcal; Błonnik pokarmowy 23,15 g, Tłuszcz 100,84 g, Węglowodany ogółem 327,77 g, Sód 3426,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,82 g, sól 1,22 g, w tym cukry 61,64 g, Białko ogółem 97,44 g,	2540 Kcal; Błonnik pokarmowy 24,86 g, Tłuszcz 94,69 g, Węglowodany ogółem 304,39 g, Sód 3014,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,13 g, sól 0,84 g, w tym cukry 69,37 g, Białko ogółem 113 g,	2656 Kcal; Błonnik pokarmowy 26,2 g, Tłuszcz 103,77 g, Węglowodany ogółem 323,57 g, Sód 4297,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,84 g, sól 0,76 g, w tym cukry 29,81 g, Białko ogółem 98,99 g,	2229 Kcal; Tłuszcz 58,39 g, Węglowodany ogółem 295,4 g, Sód 2759,77 mg, Błonnik pokarmowy 29,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,53 g, Białko ogółem 99,77 g, w tym cukry 22,91 g, sól 1,19 g,	2443 Kcal; Błonnik pokarmowy 30,99 g, Tłuszcz 78,07 g, Węglowodany ogółem 312,81 g, Sód 3139,92 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,66 g, sól 1,23 g, w tym cukry 72,76 g, Białko ogółem 104,4 g,

Jadłospis**dieta wysokobiałkowa**, okres: 2026-07-01 - 2026-07-10

08.07 środa	09.07 czwartek	10.07 piątek
Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajecznica ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor sałata rukola	Śniadanie Herbata z cytryną Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ sałata roszponka Pomidor Arbuz	Śniadanie 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/ Paprykarz /Alergeny: 1,4,6,9,10,11/ Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ Pomidor Sałata
Drugie śniadanie jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/
Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3,5,8,11/ ziemniaki z koperkiem ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,9,1,3,5,8,10,11/ Kompot z czarnej porzeczki Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 10/ Ptasie mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,3,6,8/	Obiad Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Pyzy własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/ Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 7,1,9,10/ kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 10,7,1,3,5,8,9,11/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,1,7/ Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/ kompot owocowy placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3,8,10,11/

Jadłospis**dieta wysokobiałkowa**, okres: 2026-07-01 - 2026-07-10

08.07 środa	09.07 czwartek	10.07 piątek
Podwieczorek budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Podwieczorek Batonik bakaliowy /Alergeny: 5,12,7,8,1,6,11/	Podwieczorek budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ sałata roszponka ser camembert /Alergeny: 7/ Pomidor	Kolacja Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałata Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ rukola
wieczorny posiłek Smoothie /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek grejfruty	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)
2455 Kcal; Sód 3154,39 mg, Węglowodany ogółem 321,45 g, Tłuszcz 99,46 g, Błonnik pokarmowy 32,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,34 g, sól 0,98 g, w tym cukry 68,08 g, Białko ogółem 92,92 g,	2764 Kcal; Sód 3508 mg, Węglowodany ogółem 340,64 g, Tłuszcz 104,93 g, Błonnik pokarmowy 30,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,99 g, w tym cukry 44,01 g, Białko ogółem 121,4 g, sól 1,69 g,	2389 Kcal; Sód 3086,01 mg, Węglowodany ogółem 285,83 g, Tłuszcz 114,12 g, Błonnik pokarmowy 20,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,34 g, sól 1,54 g, w tym cukry 22,64 g, Białko ogółem 93,59 g,

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-07-01 - 2026-07-10

01.07 środa	02.07 czwartek	03.07 piątek	04.07 sobota	05.07 niedziela	06.07 poniedziałek	07.07 wtorek
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną dżem owocowy Kielki papryka świeża /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7,1,6,8,9,10,11/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor rukola	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Pomidor Sałata Paprykarz /Alergeny: 1,4,6,9,10,11/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ szynka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Kakao /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata rzymska Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ polędwica z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Sałata Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Śniadanie bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/ keczup /Alergeny: 1,9,10/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ pasta z serka rzodkiewki i szczypiorku /Alergeny: 7/ Pomidor sałata roszponka
Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,3,6,7,11,9,10/ pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/ placek maślanekowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3/ Ziemniaki z koperkiem Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 7,1,9,10/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ kompot z czarnej porzeczki bez cukru	Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,3,6,7,11,9,10/ naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6,9,10,8,12/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 9,1,7,10/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ Surowka wielowarzywna /Alergeny: 9,7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/ kompot owocowy placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3,8,10,11/	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6/ Gnocchi z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,8,9,10,11,12,7/ Sałatka wiosenna z roszponką i pomidorkami koktajl /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad zupa z zielonego groszku /Alergeny: 9,1,7,10,3/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ kotlet de volaille klasyczny /Alergeny: 3,1,7/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot truskawkowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta podstawowa komercja, okres: 2026-07-01 - 2026-07-10**

01.07 środa	02.07 czwartek	03.07 piątek	04.07 sobota	05.07 niedziela	06.07 poniedziałek	07.07 wtorek
chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty gouda /Alergeny: 7/ sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,6,9,10,3,1/ papryka świeża /Alergeny: 7/ rukola	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser camembert /Alergeny: 7/ Mini omlecek z jogurtem greckim i jagodami /Alergeny: 3,1,7/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Pomidor Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7,9,6,12/ Herbata z cytryną	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Sałata rzymska Pomidor Herbata z cytryną	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/ pasta z wędliny /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/
2183 Kcal; Tłuszcz 84,56 g, Węglowodany ogółem 281,04 g, Sód 2463,06 mg, Błonnik pokarmowy 21,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,67 g, sól 2,3 g, w tym cukry 16,64 g, Białko ogółem 70,99 g,	1972 Kcal; Tłuszcz 81,87 g, Węglowodany ogółem 228,75 g, Sód 3035,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,82 g, Białko ogółem 92,09 g, w tym cukry 19,84 g, Błonnik pokarmowy 21,63 g, sól 0,76 g,	2192 Kcal; Błonnik pokarmowy 19,27 g, Tłuszcz 86,64 g, Węglowodany ogółem 289,17 g, Sód 3284,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,87 g, sól 1,59 g, w tym cukry 16,99 g, Białko ogółem 61,43 g,	2198 Kcal; Błonnik pokarmowy 24,47 g, Tłuszcz 99,78 g, Węglowodany ogółem 264,94 g, Sód 2972,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34 g, sól 0,89 g, w tym cukry 25,9 g, Białko ogółem 86,87 g,	2406 Kcal; Błonnik pokarmowy 21,67 g, Tłuszcz 99,91 g, Węglowodany ogółem 292,38 g, Sód 3596,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,48 g, sól 0,76 g, w tym cukry 19,79 g, Białko ogółem 78,49 g,	2032 Kcal; Tłuszcz 51,1 g, Węglowodany ogółem 281,93 g, Sód 2822,84 mg, Błonnik pokarmowy 28,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,06 g, Białko ogółem 79,17 g, w tym cukry 10,81 g, sól 1,56 g,	1799 Kcal; Błonnik pokarmowy 23,87 g, Tłuszcz 69,75 g, Węglowodany ogółem 221,72 g, Sód 2980,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,59 g, sól 0,8 g, w tym cukry 8,24 g, Białko ogółem 71,44 g,

Jadłospis**dieta podstawowa komercja, okres: 2026-07-01 - 2026-07-10**

08.07 środa	09.07 czwartek	10.07 piątek
Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajecznica ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor sałata rukola	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ sałata roszponka Pomidor	Śniadanie 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/ Paprykarz /Alergeny: 1,4,6,9,10,11/ Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ Pomidor Sałata
Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3,5,8,11/ ziemniaki z koperkiem ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,9,1,3,5,8,10,11/ Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 10/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Pyzy własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/ Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 7,1,9,10/ kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 10,7,1,3,5,8,9,11/ Kompot z czarnej porzeczki Batonik bakaliowy /Alergeny: 5,12,7,8,1,6,11/ 	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,1,7/ Sałatka z fasolki szparagowej /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/ kompot owocowy placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3,8,10,11/
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta podstawowa komercja**, okres: 2026-07-01 - 2026-07-10

08.07 środa	09.07 czwartek	10.07 piątek
chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ sałata roszponka ser camembert /Alergeny: 7/ Pomidor	Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałata Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ rukola
1837 Kcal; Sód 3007,08 mg, Węglowodany ogółem 226,15 g, Tłuszcz 81,75 g, Błonnik pokarmowy 28,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,25 g, sól 1,25 g, w tym cukry 6,89 g, Białko ogółem 70,69 g,	2423 Kcal; Tłuszcz 103,81 g, w tym cukry 23,32 g, Białko ogółem 106 g, Błonnik pokarmowy 23,83 g, sól 1,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,94 g, Węglowodany ogółem 274,17 g, Sód 3367,07 mg,	2190 Kcal; Sód 3255,82 mg, Węglowodany ogółem 260,46 g, Tłuszcz 111,84 g, Błonnik pokarmowy 20,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,55 g, sól 1,54 g, w tym cukry 10,27 g, Białko ogółem 74,21 g,

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat, okres: 2026-07-01 - 2026-07-10

01.07 środa	02.07 czwartek	03.07 piątek	04.07 sobota	05.07 niedziela	06.07 poniedziałek	07.07 wtorek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną dżem owocowy papryka świeża /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Śniadanie płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Herbata z cytryną Pomidor rukola	Śniadanie bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ Ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną masło ekstra /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata Paprykarz /Alergeny: 1,4,6,9,10,11/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ Szyunka drobiowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Kakao /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata rzymska Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ polędwica z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Śniadanie bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ masło ekstra /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kielbasa śląska na ciepło /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałata Pomidor keczup /Alergeny: 1,9,10/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ pasta z sera rzodkiewki i szczypiorku /Alergeny: 7/ Pomidor sałata roszponka
Drugie śniadanie Banan	Drugie śniadanie Arbuz	Drugie śniadanie winogrono (80g) /Alergeny: 9/	Drugie śniadanie banan	Drugie śniadanie jabłko (1 sztuka,120 g)	Drugie śniadanie Arbuz	Drugie śniadanie sok kubus /Alergeny: 12/
Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,3,6,7,11,9,10/ pierogi leniwe (własnej produkcji) /Alergeny: 7,1,3/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Surówka z marchwi i jabłka /Alergeny: 7/ Ciasto zebra /Alergeny: 1,3/	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3/ Ziemniaki puree z koperkiem Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,3,6,7,11,9,10/ naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6,9,10,8,12/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/	Obiad Zupa kalafiorowa /Alergeny: 9,1,7,10/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ Surowka wielowarzywna /Alergeny: 9,7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Rosół z makaronem i zieleniną /Alergeny: 1,3,7,9,10/ Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ziemniaki pure z chrzanem /Alergeny: 12/ Surówka z białej kapusty /Alergeny: 12,3,10,7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6/ Gnocchi z kurczakiem i suszonymi pomidorami (180g) /Alergeny: 7,1,3,9,10/ Mizeria 160g /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Obiad zupa z zielonego groszku /Alergeny: 9,1,7,10,3/ ziemniaki z koperkiem Kotlet de volaille z serem 100g /Alergeny: 7,3,1/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot truskawkowy
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat, okres: 2026-07-01 - 2026-07-10

01.07 środa	02.07 czwartek	03.07 piątek	04.07 sobota	05.07 niedziela	06.07 poniedziałek	07.07 wtorek
serek homogenizowany /Alergeny: 7/	placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3,8,10,11/	jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Murzynek /Alergeny: 1,7,3/	Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,7/
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 7/ Paszтет zapiekany z indykiem i warzywami 50g /Alergeny: 9,10,1,3,6,7/ Herbata z cytryną Pomidor	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser żółty gouda /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,6,9,10,3,1/ rukola	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ ser camembert /Alergeny: 7/ sałatka gyros /Alergeny: 1,3,7,8,9,10,11/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Sałatka makaronowa z ogórkiem zielonym (150) /Alergeny: 1,3,10,7,9,6,12/ Herbata z cytryną Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Ser wiejski /Alergeny: 7/ Sałata rzymska Pomidor Herbata z cytryną	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ pasta z wędliny /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek Nekataryna	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek Brzoskwinia	wieczorny posiłek winogrono /Alergeny: 9/	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka, 120 g)	wieczorny posiłek Śliwki
2037 Kcal; Błonnik pokarmowy 18,13 g, Tłuszcz 73,78 g, Węglowodany ogółem 293,96 g, Sód 1680,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,45 g, sól 0,84 g, w tym cukry 45,38 g, Białko ogółem 65,02 g,	2322 Kcal; Tłuszcz 102,89 g, Węglowodany ogółem 287,94 g, Sód 2363,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,01 g, Białko ogółem 77,2 g, w tym cukry 27,66 g, Błonnik pokarmowy 23,71 g, sól 0,38 g,	2147 Kcal; Tłuszcz 81,83 g, Węglowodany ogółem 290,66 g, Sód 2794,03 mg, Błonnik pokarmowy 17,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,42 g, w tym cukry 41,98 g, Białko ogółem 64,08 g, sól 0,46 g,	2022 Kcal; Błonnik pokarmowy 21,77 g, Tłuszcz 80,05 g, Węglowodany ogółem 244,23 g, Sód 2846,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,1 g, sól 0,41 g, w tym cukry 60,71 g, Białko ogółem 75,41 g,	1697 Kcal; Błonnik pokarmowy 21,87 g, Tłuszcz 61,64 g, Węglowodany ogółem 214,2 g, Sód 3562,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,54 g, sól 0,75 g, w tym cukry 36,64 g, Białko ogółem 60,83 g,	2093 Kcal; Tłuszcz 75,29 g, Węglowodany ogółem 261,85 g, Sód 1737,92 mg, Błonnik pokarmowy 19,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,58 g, w tym cukry 28,83 g, Białko ogółem 75,28 g, sól 0,28 g,	1676 Kcal; Tłuszcz 49,38 g, Węglowodany ogółem 240,89 g, Sód 2686,13 mg, Błonnik pokarmowy 25,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,64 g, Białko ogółem 66,4 g, w tym cukry 55,84 g, sól 0,01 g,

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat, okres: 2026-07-01 - 2026-07-10

08.07 środa	09.07 czwartek	10.07 piątek
Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor sałata rukola	Śniadanie Herbata z cytryną Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z jajek /Alergeny: 3,10,7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ sałata roszponka Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Paprykarz /Alergeny: 1,4,6,9,10,11/ Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ Pomidor Sałata
Drugie śniadanie sok pomarańczowy /Alergeny: 12/	Drugie śniadanie Arbuz	Drugie śniadanie mus owocowy /Alergeny: 1,8/
Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3,5,8,11/ ziemniaki z koperkiem Ryba po grecku /Alergeny: 4,7,9,1,3,5,8,10,11/ Kompot z czarnej porzeczki Surówka z kiszonej kapusty /Alergeny: 10,7/ sok jabłkowy /Alergeny: 12/	Obiad Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Pyzy własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/ Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 7,1,9,10/ kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 10,7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem Kotlet z ja /Alergeny: 3,1,7/ Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/ kompot owocowy
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat, okres: 2026-07-01 - 2026-07-10

08.07 środa	09.07 czwartek	10.07 piątek
Ptasie mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,3,6,8/	Batonik bakaliowy /Alergeny: 5,12,7,8,1,6,11/	placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3,8,10,11/
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ sałata roszponka Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Pomidor	Kolacja Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser wiejski /Alergeny: 7/ Indyk faszzerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałata Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Kolacja Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ rukola
wieczorny posiłek Banan	wieczorny posiłek Banan	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)
1628 Kcal; Sód 1372,73 mg, Węglowodany ogółem 234,53 g, Tłuszcz 61,15 g, Błonnik pokarmowy 21,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,57 g, Białko ogółem 50,85 g, w tym cukry 32,09 g, sól 0,6 g,	1865 Kcal; Sód 1574,3 mg, Węglowodany ogółem 228,1 g, Tłuszcz 75,82 g, Błonnik pokarmowy 20,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,49 g, w tym cukry 38,42 g, Białko ogółem 67,2 g, sól 0,56 g,	1678 Kcal; Sód 1606,74 mg, Węglowodany ogółem 207,62 g, Tłuszcz 84,46 g, Błonnik pokarmowy 14,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,81 g, Białko ogółem 43,1 g, w tym cukry 18,77 g, sól 0,41 g,

Jadłospis**dieta bez laktozy**, okres: 2026-07-01 - 2026-07-02

01.07 środa	02.07 czwartek
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały b/l z rzodkiewką i szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną dżem owocowy Kielki papryka świeża /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7,1,6,8,9,10,11/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Ser biały b/l ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor rukola Arbuz
Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,3,6,7,11,9,10/ Ziemniaki z koperkiem Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym (dieta) /Alergeny: 9,7,1,3/ surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Banan	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3/ Ziemniaki z koperkiem Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot z czarnej porzeczki
Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta bez laktozy**, okres: 2026-07-01 - 2026-07-02

01.07 środa	02.07 czwartek
chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Nekataryna	śliwki
1773 Kcal; Tłuszcz 58,32 g, Węglowodany ogółem 242,3 g, Sód 2486,77 mg, Błonnik pokarmowy 24,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,24 g, sól 0,92 g, w tym cukry 32,95 g, Białko ogółem 73,29 g,	2069 Kcal; Tłuszcz 79,79 g, Węglowodany ogółem 267,32 g, Sód 2479,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,91 g, Białko ogółem 79,37 g, w tym cukry 30,06 g, Błonnik pokarmowy 23,9 g, sól 0,76 g,

Jadłospis

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

01.07 środa
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/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ dżem owocowy ogórek zielony starty na oczkach /Alergeny: 7/ Pomidor
Drugie śniadanie
jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
Obiad
Zupa krem ziemniaczana z grzankami /Alergeny: 1,3,6,7,11,9,10/ Ziemniaki z koperkiem Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym (dieta) /Alergeny: 9,7,1,3/ surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ serek homogenizowany /Alergeny: 7/
Podwieczorek
Grejfrut mix 1/2szt.
Kolacja

Jadłospis

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

01.07 środa
Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor
wieczorny posiłek
Nektaryna
2079 Kcal; Sód 2480,41 mg, Węglowodany ogółem 303,12 g, Tłuszcz 66,44 g, Błonnik pokarmowy 26,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,64 g, Białko ogółem 86,55 g, w tym cukry 43,79 g, sól 0,55 g,

Jadłospis

dieta papkowata - mix, okres: 2026-07-01 - 2026-07-01

01.07 środa
Śniadanie
kasza manna 50 g /Alergeny: 1/ mleko 2,0% UHT 200 ml /Alergeny: 7/ Banan 1/2/szt. masło smietankowe /Alergeny: 7/ truskawki mrożone 20 g Herbata z cytryną
Drugie śniadanie
jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
Obiad
Zupa krem ziemniaczana z grzankami /Alergeny: 1,3,6,7,11,9,10/ Ziemniaki z koperkiem Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym (dieta) /Alergeny: 9,7,1,3/ marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/
Podwieczorek
Grejfrut mix 1/2szt.
Kolacja

Jadłospis

dieta papkowata - mix, okres: 2026-07-01 - 2026-07-01

01.07 środa
Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ filet z kurczaka świeży 70 g ser puszysty /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek
Nekataryna
1826 Kcal; Tłuszcz 42,09 g, Węglowodany ogółem 278,6 g, Sód 1837,45 mg, Błonnik pokarmowy 26,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,29 g, Białko ogółem 86,91 g, w tym cukry 61,74 g, sól 0,13 g,

Jadłospis

dieta o zmiennej konsystencji wg IDSSI - miękka, okres: 2026-07-01 - 2026-07-01

01.07 środa
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/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ dżem owocowy Pomidor
Drugie śniadanie
jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
Obiad
Zupa krem ziemniaczana z grzankami /Alergeny: 1,3,6,7,11,9,10/ Ziemniaki z koperkiem Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym (dieta) /Alergeny: 9,7,1,3/ marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ serek homogenizowany /Alergeny: 7/
Podwieczorek
Grejfrut mix 1/2szt.
Kolacja

Jadłospis

dieta o zmiennej konsystencji wg IDSSI - miękka, okres: 2026-07-01 - 2026-07-01

01.07 środa
Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor
wieczorny posiłek
Nekataryna
2070 Kcal; Sód 2579,57 mg, Węglowodany ogółem 301,22 g, Tłuszcz 66,13 g, Błonnik pokarmowy 25,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,76 g, Białko ogółem 87,14 g, w tym cukry 44,03 g, sól 0,53 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