

Jadłospis

Dieta podstawowa - KOD 1, okres: 2026-01-21 - 2026-01-31

21.01 środa	22.01 czwartek	23.01 piątek	24.01 sobota	25.01 niedziela	26.01 poniedziałek	27.01 wtorek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Kiełki Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną rukola Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/ Herbata z cytryną ser wiejski /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ filet z kurczaka gotowany Herbata z cytryną pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Kakao /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną polędwica z indyka Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ bułka wrocławska masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ kiełbasa żywiecka /Alergeny: 10/ dżem owocowy Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ masło extra /Alergeny: 7/ chleb zwykły Herbata z cytryną rzodkiewka /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ jajecznica ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Obiad Krem z batatów i marchewki z prażonymi nasionami /Alergeny: 7,1,6,9,10/ Naleśniki wytrawne z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ ziemniaki gotowane Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,7,1/ Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ kompot owocowy Bułeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3/	Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,9/ ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/ Ziemniaki puree 250 surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa kalafiorowa zabieleną /Alergeny: 7/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/ Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ziemniaki puree z chrzanem Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/ Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/ Kompot wiśniowy	Obiad Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/ Pyzy własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/ roladki wieprzowe z sosem /Alergeny: 1,7,10/ Sałatka z buraków /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa - KOD 1, okres: 2026-01-21 - 2026-01-31

21.01 środa	22.01 czwartek	23.01 piątek	24.01 sobota	25.01 niedziela	26.01 poniedziałek	27.01 wtorek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ Herbata z cytryną Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Kiełbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/	chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną	chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty salami /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ południca miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rukola
wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek mandarynki	wieczorny posiłek Pomarańcza /Alergeny: 7/	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)
2397 Kcal; Błonnik pokarmowy 26,44 g, Tłuszcz 100,31 g, Węglowodany ogółem 277,43 g, Sód 3104,39 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,01 g, Białko ogółem 76,67 g, w tym cukry 58,27 g,	2224 Kcal; Błonnik pokarmowy 18,82 g, Tłuszcz 97,88 g, Węglowodany ogółem 253,63 g, Sód 2602,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,79 g, w tym cukry 59,7 g, Białko ogółem 75,66 g,	2043 Kcal; Tłuszcz 87,25 g, Węglowodany ogółem 256,77 g, Sód 3322,07 mg, Błonnik pokarmowy 39,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,32 g, Białko ogółem 57,72 g, w tym cukry 36,76 g,	1897 Kcal; Tłuszcz 74,39 g, Węglowodany ogółem 225,89 g, Sód 2470,33 mg, Błonnik pokarmowy 22,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,63 g, Białko ogółem 75,14 g, w tym cukry 55,29 g,	2059 Kcal; Tłuszcz 77,96 g, Węglowodany ogółem 257,46 g, Sód 2525,58 mg, Błonnik pokarmowy 24,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,63 g, Białko ogółem 72,57 g, w tym cukry 55 g,	2278 Kcal; Tłuszcz 106,73 g, Węglowodany ogółem 258,61 g, Sód 3807,4 mg, Błonnik pokarmowy 26,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,34 g, Białko ogółem 58,02 g, w tym cukry 51,02 g,	2320 Kcal; Tłuszcz 83,19 g, Węglowodany ogółem 295,36 g, Sód 3533,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,8 g, Białko ogółem 86,5 g, w tym cukry 79,26 g, Błonnik pokarmowy 24,47 g,

Jadłospis**Dieta podstawowa - KOD 1, okres: 2026-01-21 - 2026-01-31**

28.01 środa	29.01 czwartek	30.01 piątek	31.01 sobota
Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Polędwica sopocka sałata rukola Pomidor /Alergeny: 7/ jabłko (1 sztuka)	Śniadanie chleb zwykły bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Powidła /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jogurt naturalny	Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/ ser pleśniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/ dżem owocowy Pomidor /Alergeny: 7/ rukola	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/
Obiad Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane Sznycel, smażony /Alergeny: 7,1/ Zielona surówka z kap. pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/	Obiad krem z dyni z praż. pestkami dyni i słonecznika /Alergeny: 7,1,6,9,10/ Gnocchi z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,7/ surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/ kompot owocowy	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/ racuchy z jabłkami i powidłami /Alergeny: 1,7,3/ brzoskwienie Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7,9/ Makaron z sosem pomidorowym i papryką /Alergeny: 1,7,10/ ogórek kiszony /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Pomarańcza /Alergeny: 7/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**Dieta podstawowa - KOD 1, okres: 2026-01-21 - 2026-01-31**

28.01 środa	29.01 czwartek	30.01 piątek	31.01 sobota
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty gouda /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rozszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ ogonówka Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ Kiełki	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Sok tęczowy 100% /Alergeny: 7/	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/	Pomarańcza /Alergeny: 7/	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
2055 Kcal; Tłuszcz 62,13 g, Węglowodany ogółem 289,65 g, Sód 2725,49 mg, Błonnik pokarmowy 36,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,17 g, Białko ogółem 77,84 g, w tym cukry 50,05 g,	2649 Kcal; Tłuszcz 103,73 g, Węglowodany ogółem 341,47 g, Sód 2517,14 mg, Błonnik pokarmowy 33,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,16 g, Białko ogółem 79,56 g, w tym cukry 70,04 g,	2875 Kcal; Tłuszcz 129,04 g, Węglowodany ogółem 352,74 g, Sód 2089,24 mg, Błonnik pokarmowy 36,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,98 g, Białko ogółem 71,48 g, w tym cukry 62,08 g,	2015 Kcal; Tłuszcz 78,11 g, Węglowodany ogółem 264,24 g, Sód 4744,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,02 g, Białko ogółem 52,36 g, w tym cukry 51,74 g, Błonnik pokarmowy 30,71 g,

Jadłospis

dieta lekkostrawna - KOD 2, okres: 2026-01-21 - 2026-01-31

21.01 środa	22.01 czwartek	23.01 piątek	24.01 sobota	25.01 niedziela	26.01 poniedziałek	27.01 wtorek
Śniadanie Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ dżem owocowy Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Kiełki	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa Pomidor /Alergeny: 7/ rukola sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser wiejski /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ filet z kurczaka gotowany Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Kakao /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/	Śniadanie masło extra /Alergeny: 7/ bułka wrocławska chleb pszenny /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną ser kanapkowy /Alergeny: 7/ polędwica z indyka Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ jajecznicza na parze /Alergeny: 3/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Obiad Krem z batatów i marchewki z prażonymi nasionami /Alergeny: 7,1,6,9,10/ gzik /Alergeny: 7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ ziemniaki gotowane Kompot wiśniowy jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/	Obiad Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ filet drobiowy w ziołach /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ kompot owocowy Bułeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3/	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/ Ziemniaki puree 250 Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/ surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/ fasolka szparagowa z wody Kompot wiśniowy	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ziemniaki puree z chrzanem Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Buraki konserwowe Kompot wiśniowy	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/ gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/ ziemniaki gotowane Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym /Alergeny: 3,7/ Sałatka z buraków /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta lekkostrawna - KOD 2, okres: 2026-01-21 - 2026-01-31

21.01 środa	22.01 czwartek	23.01 piątek	24.01 sobota	25.01 niedziela	26.01 poniedziałek	27.01 wtorek
ser puszysty /Alergeny: 7/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rukola	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną połudwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jajecznica na parze 1,5 szt /Alergeny: 3/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser wiejski /Alergeny: 7/ Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ połudwica miódowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	banan	jabłko pieczone	jabłko pieczone	jabłko pieczone	Banan	jabłko pieczone
1948 Kcal; Tłuszcz 64,61 g, Węglowodany ogółem 248,94 g, Sód 2144,84 mg, Białko ogółem 95,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,65 g, w tym cukry 98,14 g, Błonnik pokarmowy 20,31 g,	2109 Kcal; Tłuszcz 59,76 g, Węglowodany ogółem 302,05 g, Błonnik pokarmowy 22,04 g, Białko ogółem 89,88 g, w tym cukry 89,5 g, Sód 2353,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,12 g,	1580 Kcal; Tłuszcz 52,18 g, Węglowodany ogółem 204,18 g, Błonnik pokarmowy 25,46 g, Białko ogółem 83,44 g, w tym cukry 34,7 g, Sód 1733,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,63 g,	1726 Kcal; Tłuszcz 59,31 g, Węglowodany ogółem 208,7 g, Błonnik pokarmowy 16,26 g, Białko ogółem 97,38 g, w tym cukry 45,25 g, Sód 2622,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,22 g,	1798 Kcal; Sód 1678,92 mg, Węglowodany ogółem 247,11 g, w tym cukry 42,97 g, Tłuszcz 52,71 g, Błonnik pokarmowy 20,81 g, Białko ogółem 81,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,29 g,	1651 Kcal; Tłuszcz 50,69 g, Węglowodany ogółem 218,27 g, Sód 1301,48 mg, Białko ogółem 60,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,86 g, Błonnik pokarmowy 19,19 g, w tym cukry 46,65 g,	1820 Kcal; Tłuszcz 61,91 g, Węglowodany ogółem 229,51 g, Sód 2113,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,49 g, Białko ogółem 92,09 g, w tym cukry 78,57 g, Błonnik pokarmowy 18,71 g,

Jadłospis

dieta lekkostrawna - KOD 2, okres: 2026-01-21 - 2026-01-31

28.01 środa	29.01 czwartek	30.01 piątek	31.01 sobota
Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ połędwica z indyka Herbata z cytryną sałata rukola Pomidor /Alergeny: 7/ jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Śniadanie bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ masło extra /Alergeny: 7/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ pierś gotowana z indyka Bianca /Alergeny: 1,3,6,9,10/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ Herbata z cytryną Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ Herbata z cytryną dżem owocowy sałata rukola Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Szynka z indyka Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ziemniaki gotowane Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ Buraki konserwowe Kompot z czarnej porzeczki Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/	Obiad krem z dyni z praż. pestkami dyni i słonecznika /Alergeny: 7,1,6,9,10/ Gnochi z kurczakiem i suszonymi pomidorom /Alergeny: 7,1,3/ fasolka szparagowa z wody kompot owocowy Kakaowa owsianka z nasionami chia (dieta) /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/ ziemniaki gotowane Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/ Makaron z sosem pomid. i wędliną /Alergeny: 1,7/ Buraki konserwowe Kompot z czarnej porzeczki sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta lekkostrawna - KOD 2, okres: 2026-01-21 - 2026-01-31**

28.01 środa	29.01 czwartek	30.01 piątek	31.01 sobota
chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rozszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ogonówka Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 3,1,6,9,10,7/ Herbata z cytryną Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser biały /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/	kisiel z jabłkiem	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1948 Kcal; Tłuszcz 55,65 g, Węglowodany ogółem 267,56 g, Błonnik pokarmowy 23,07 g, Białko ogółem 97,41 g, w tym cukry 77,81 g, Sód 2509,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,3 g,	2435 Kcal; Tłuszcz 93,03 g, Węglowodany ogółem 305,02 g, Sód 1901,68 mg, Błonnik pokarmowy 26,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,26 g, Białko ogółem 92,73 g, w tym cukry 66,71 g,	1433 Kcal; Tłuszcz 51,76 g, Węglowodany ogółem 172,41 g, Błonnik pokarmowy 18,74 g, Białko ogółem 77,36 g, w tym cukry 41,98 g, Sód 913,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,51 g,	1683 Kcal; Tłuszcz 40,31 g, Węglowodany ogółem 271,19 g, Błonnik pokarmowy 24,82 g, Białko ogółem 54,28 g, w tym cukry 71,53 g, Sód 2458,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,46 g,

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6, okres: 2026-01-21 - 2026-01-31

21.01 środa	22.01 czwartek	23.01 piątek	24.01 sobota	25.01 niedziela	26.01 poniedziałek	27.01 wtorek
Śniadanie Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/ Kiełki	Śniadanie Herbata z cytryną bez cukru 250ml bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka rukola /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ jabłko (1 sztuka)	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 7/ kakao bez cukru /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ kawa z mlekiem bez cukru /Alergeny: 7,1/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ masło extra /Alergeny: 7/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml /Alergeny: 7/ polędwica z indyka /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml /Alergeny: 7/ jajecznica na parze /Alergeny: 3/ ser puszysty /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/
Drugie śniadanie koktajl jagodowy /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/	Drugie śniadanie jogurt naturalny	Drugie śniadanie Smoothie	Drugie śniadanie Smoothie	Drugie śniadanie jogurt naturalny	Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie kefir /Alergeny: 7/
Obiad Krem z batatów i marchewki z prażonymi nasionami /Alergeny: 7,1,6,9,10/ gzik /Alergeny: 7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ ziemniaki gotowane /Alergeny: 7/ kompot wiśniowy bez cukru /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Obiad Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ filet drobiowy w ziolach /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/ Kompot owocowy bez cukru /Alergeny: 3,7/ Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/ Ziemniaki gotowane /Alergeny: 7,5/ Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/ Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/ kompot z czarnej porzeczki bez cukru	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/ Ryż brązowy z mięsem i warzywami 250 /Alergeny: 7,1/ fasolka szparagowa z wody /Alergeny: 7,1/ kompot wiśniowy bez cukru	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ ziemniaki gotowane /Alergeny: 7,1/ Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/ Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/ kompot wiśniowy bez cukru	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ kompot z czarnej porzeczki bez cukru	Obiad Zupa krem ziemniaczana z grzankami /Alergeny: 1,7,9/ ryż brązowy /Alergeny: 7/ Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym /Alergeny: 3,7/ Sałatka z buraków /Alergeny: 7/ kompot truskawkowy bez cukru /Alergeny: 1,3,6,9,10/ sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Podwieczorek Sok przecierowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek Kiwi	Podwieczorek Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/	Podwieczorek grejfruty	Podwieczorek Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/	Podwieczorek jabłko (1 sztuka)	Podwieczorek sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6, okres: 2026-01-21 - 2026-01-31

21.01 środa	22.01 czwartek	23.01 piątek	24.01 sobota	25.01 niedziela	26.01 poniedziałek	27.01 wtorek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/ Pomidor /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml	Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml sałata rukola	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml połudwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jajecznica na parze 1,5 szt /Alergeny: 3/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ sałatka makaronowa /Alergeny: 1,7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Sałata /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser wiejski /Alergeny: 7/ Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/ Pomidor /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek mandarynki	wieczorny posiłek Pomarańcza /Alergeny: 7/	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)
1919 Kcal; Tłuszcz 63,28 g, Węglowodany ogółem 237,69 g, Sód 2585,48 mg, Białko ogółem 98,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,25 g, w tym cukry 73,48 g, Błonnik pokarmowy 26,47 g,	1970 Kcal; Sód 3531,71 mg, Tłuszcz 65,28 g, Węglowodany ogółem 237,41 g, Błonnik pokarmowy 33,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,58 g, w tym cukry 26,84 g, Białko ogółem 94,6 g,	1974 Kcal; Błonnik pokarmowy 40,28 g, Tłuszcz 62,82 g, Węglowodany ogółem 270,09 g, Sód 2360,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,39 g, Białko ogółem 86,64 g, w tym cukry 39,29 g,	1804 Kcal; Błonnik pokarmowy 32,03 g, Tłuszcz 60,84 g, Węglowodany ogółem 223,6 g, Sód 3170,04 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,6 g, Białko ogółem 90,17 g, w tym cukry 40,3 g,	2023 Kcal; Błonnik pokarmowy 28,3 g, Tłuszcz 69,86 g, Węglowodany ogółem 257,19 g, Sód 2562,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,44 g, Białko ogółem 83,78 g, w tym cukry 47,66 g,	1742 Kcal; Tłuszcz 56,04 g, Węglowodany ogółem 224,8 g, Sód 2623,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21 g, Białko ogółem 60,39 g, w tym cukry 18,03 g, Błonnik pokarmowy 33,77 g,	1971 Kcal; Tłuszcz 67,5 g, Węglowodany ogółem 234,07 g, Sód 1997,91 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,87 g, Białko ogółem 93,44 g, w tym cukry 60,44 g, Błonnik pokarmowy 31,77 g,

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6, okres: 2026-01-21 - 2026-01-31

28.01 środa	29.01 czwartek	30.01 piątek	31.01 sobota
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ sałata rukola Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ połówka z indyka Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor /Alergeny: 7/ jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ pierś gotowana z indyka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ kefir /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml sałata rukola Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Szynka z indyka /Alergeny: 7/ kawa z mlekiem bez cukru /Alergeny: 7,1/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jogurt naturalny
Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie jogurt naturalny	Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie grejfruty
Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ziemniaki gotowane Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ Buraki konserwowe Kompot z czerw. porzeczki bez cukru Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/	Obiad krem z dyni z praż. pestkami dyni i słonecznika /Alergeny: 7,1,6,9,10/ ryż brązowy /Alergeny: 7/ gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/ fasolka szparagowa z wody Kompot owocowy bez cukru Kakaowa owsianka z nasionami chia (dieta) /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/ Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/ Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/ Kompot z czerw. porzeczki bez cukru	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/ Makaron z sosem pomid. i wędliną /Alergeny: 1,7/ ogórek kiszony /Alergeny: 7/ Kompot z czerw. porzeczki bez cukru sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Podwieczorek jogurt naturalny	Podwieczorek jabłko (1 sztuka)	Podwieczorek koktajl jagodowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6, okres: 2026-01-21 - 2026-01-31**

28.01 środa	29.01 czwartek	30.01 piątek	31.01 sobota
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ogonówka masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 3,1,6,9,10,7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml
wieczorny posiłek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	wieczorny posiłek grejfruty	wieczorny posiłek Pomarańcza /Alergeny: 7/	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1916 Kcal; Błonnik pokarmowy 28,68 g, Tłuszcz 62,5 g, Węglowodany ogółem 241,33 g, Sód 3024,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,71 g, Białko ogółem 96,44 g, w tym cukry 53,33 g,	2338 Kcal; Błonnik pokarmowy 40,68 g, Tłuszcz 93,03 g, Węglowodany ogółem 289,64 g, Sód 2545,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,24 g, Białko ogółem 99,76 g, w tym cukry 49,91 g,	1845 Kcal; Błonnik pokarmowy 22,98 g, Tłuszcz 78,9 g, Węglowodany ogółem 191,51 g, Sód 1267,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,06 g, Białko ogółem 90,69 g, w tym cukry 20,69 g,	1754 Kcal; Błonnik pokarmowy 31,17 g, Tłuszcz 44,69 g, Węglowodany ogółem 265,28 g, Sód 3881,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,23 g, Białko ogółem 66,14 g, w tym cukry 55 g,

Jadłospis
dieta bogatoresztkowa - KOD 5, okres: 2026-01-21 - 2026-01-29

21.01 środa	22.01 czwartek	23.01 piątek	24.01 sobota	25.01 niedziela	26.01 poniedziałek	27.01 wtorek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Kielki Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Szynka delikatesowa bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną rukola Pomidor /Alergeny: 7/ Suszone śliwki /Alergeny: 9/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/ Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ filet z kurczaka gotowany Herbata z cytryną pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną polędwica z indyka Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Kielki Morele suszone /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ kiełbasa żywiecka /Alergeny: 10/ dżem owocowy Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ jajecznica ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/ Herbata z cytryną rzodkiewka /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rozszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Obiad Krem z batatów i marchewki z prażonymi nasionami /Alergeny: 7,1,6,9,10/ gzik /Alergeny: 7/ ziemniaki gotowane brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Obiad Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Ziemniaki gotowane Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,7,1/ Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Buraki konserwowe kompot owocowy Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/	Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,9/ ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/ Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/ surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa kalafiorowa zabieleną /Alergeny: 7/ Ryż brązowy z mięsem i warzywami 250 /Alergeny: 7,1/ Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ziemniaki puree z chrzanem Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/ Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/ Kompot wiśniowy	Obiad Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/ Buraki konserwowe Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/ ryż brązowy /Alergeny: 7/ roladki wieprzowe z sosem /Alergeny: 1,7,10/ Sałatka z buraków /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Suszone śliwki /Alergeny: 9/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta bogatoresztkowa - KOD 5, okres: 2026-01-21 - 2026-01-29

21.01 środa	22.01 czwartek	23.01 piątek	24.01 sobota	25.01 niedziela	26.01 poniedziałek	27.01 wtorek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ Herbata z cytryną Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Kiełbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty salami /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rukola
wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek mandarynki	wieczorny posiłek Pomarańcza /Alergeny: 7/	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)
1626 Kcal; Błonnik pokarmowy 23,33 g, Tłuszcz 65,88 g, Węglowodany ogółem 165,05 g, Sód 2906,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,35 g, Białko ogółem 92,99 g, w tym cukry 39,3 g,	2259 Kcal; Błonnik pokarmowy 25,8 g, Tłuszcz 96,47 g, Węglowodany ogółem 264,06 g, Sód 2446,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,21 g, Białko ogółem 83,25 g, w tym cukry 61,97 g,	2005 Kcal; Błonnik pokarmowy 36,69 g, Tłuszcz 87,42 g, Węglowodany ogółem 247,1 g, Sód 3205 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,25 g, Białko ogółem 52,97 g, w tym cukry 36,76 g,	1737 Kcal; Błonnik pokarmowy 28,65 g, Tłuszcz 70,29 g, Węglowodany ogółem 200,57 g, Sód 2392,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,68 g, Białko ogółem 66,97 g, w tym cukry 41,53 g,	2254 Kcal; Błonnik pokarmowy 34,04 g, Tłuszcz 79,02 g, Węglowodany ogółem 304,18 g, Sód 2561,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,65 g, Białko ogółem 72,57 g, w tym cukry 55 g,	2215 Kcal; Błonnik pokarmowy 30,53 g, Tłuszcz 105,2 g, Węglowodany ogółem 250,31 g, Sód 3770,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,91 g, Białko ogółem 58,02 g, w tym cukry 50,07 g,	2184 Kcal; Tłuszcz 80,75 g, Węglowodany ogółem 274,81 g, Sód 3514,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,92 g, Białko ogółem 87,58 g, w tym cukry 78,68 g, Błonnik pokarmowy 32,98 g,

Jadłospis

dieta bogatoresztkowa - KOD 5, okres: 2026-01-21 - 2026-01-29

28.01 środa	29.01 czwartek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Połudwica sopocka sałata rukola Pomidor /Alergeny: 7/ jabłko (1 sztuka)	Śniadanie bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Powidła /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jogurt naturalny
Obiad Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane Sznycel, smażony /Alergeny: 7,1/ Zielona surówka z kap. pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/	Obiad krem z dyni z praż. pestkami dyni i słonecznika /Alergeny: 7,1,6,9,10/ Gnocchi z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,7/ surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/ kompot owocowy
Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta bogatoresztkowa - KOD 5**, okres: 2026-01-21 - 2026-01-29

28.01 środa	29.01 czwartek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty gouda /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ ogonówka Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ Kiełki jabłko (1 sztuka)
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
1903 Kcal; Błonnik pokarmowy 34,43 g, Tłuszcz 61,35 g, Węglowodany ogółem 255,87 g, Sód 2490,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,01 g, Białko ogółem 77,84 g, w tym cukry 50,05 g,	2636 Kcal; Tłuszcz 104,02 g, Węglowodany ogółem 339,75 g, Sód 2441,43 mg, Błonnik pokarmowy 36,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,11 g, Białko ogółem 79,56 g, w tym cukry 70,04 g,

Jadłospis

dzienna szkoła, okres: 2026-01-21 - 2026-01-29

21.01 środa	22.01 czwartek	23.01 piątek	26.01 poniedziałek	27.01 wtorek	28.01 środa	29.01 czwartek
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Obiad Krem z batatów i marchewki z prażonymi nasionami /Alergeny: 7,1,6,9,10/ Naleśniki wytrawne z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy	Obiad Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ ziemniaki gotowane Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,7,1/ Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ kompot owocowy	Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,9/ ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/ Ziemniaki puree 250 surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczypt. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/ Pyzy własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/ roladki wieprzowe z sosem /Alergeny: 1,7,10/ Sałatka z buraków /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy	Obiad Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane Sznycel, smażony /Alergeny: 7,1/ Zielona surówka z kap. pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad krem z dyni z praż. pestkami dyni i słonecznika /Alergeny: 7,1,6,9,10/ Gnoci z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,7/ surówka Coleslaw /Alergeny: 7,3,10/ kompot owocowy
1088 Kcal; Tłuszcz 50,69 g, Węglowodany ogółem 118,37 g, Sód 1057,13 mg, Błonnik pokarmowy 10,1 g, w tym cukry 16,91 g, Białko ogółem 31,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,15 g,	1088 Kcal; Tłuszcz 50,69 g, Węglowodany ogółem 118,37 g, Sód 1057,13 mg, Błonnik pokarmowy 10,1 g, w tym cukry 16,91 g, Białko ogółem 31,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,15 g,	1088 Kcal; Tłuszcz 50,69 g, Węglowodany ogółem 118,37 g, Sód 1057,13 mg, Błonnik pokarmowy 10,1 g, w tym cukry 16,91 g, Białko ogółem 31,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,15 g,	1088 Kcal; Tłuszcz 50,69 g, Węglowodany ogółem 118,37 g, Sód 1057,13 mg, Błonnik pokarmowy 10,1 g, w tym cukry 16,91 g, Białko ogółem 31,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,15 g,	1088 Kcal; Tłuszcz 50,69 g, Węglowodany ogółem 118,37 g, Sód 1057,13 mg, Błonnik pokarmowy 10,1 g, w tym cukry 16,91 g, Białko ogółem 31,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,15 g,	1088 Kcal; Tłuszcz 50,69 g, Węglowodany ogółem 118,37 g, Sód 1057,13 mg, Błonnik pokarmowy 10,1 g, w tym cukry 16,91 g, Białko ogółem 31,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,15 g,	1088 Kcal; Tłuszcz 50,69 g, Węglowodany ogółem 118,37 g, Sód 1057,13 mg, Błonnik pokarmowy 10,1 g, w tym cukry 16,91 g, Białko ogółem 31,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,15 g,

Jadłospis
dieta wysokobiałkowa - KOD 9, okres: 2026-01-21 - 2026-01-29

21.01 środa	22.01 czwartek	23.01 piątek	24.01 sobota	25.01 niedziela	26.01 poniedziałek	27.01 wtorek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Kiełki Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły Szynka delikatesowa bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną rukola Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/ Herbata z cytryną ser wiejski /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ wędlina - filet z kurczaka pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Kakao /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną polędwica z indyka Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ bułka wrocławska masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ kiełbasa żywiecka /Alergeny: 10/ dżem owocowy Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ masło extra /Alergeny: 7/ chleb zwykły Herbata z cytryną rzodkiewka /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ jajecznica ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie napój mleczny proteinowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie Koktajl wysokobiałkowy /Alergeny: 5,1,3,6,9,10,7/	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	
Obiad Krem z batatów i marchewki z prażonymi nasionami /Alergeny: 7,1,6,9,10/ Naleśniki wytrawne z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Obiad Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ ziemniaki gotowane Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,7,1/ Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Kompot owocowy Bułeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3/	Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,9/ ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/ Ziemniaki puree 250 surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa kalafiorowa zabieleną /Alergeny: 7/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/ Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ziemniaki puree z chrzanem Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/ Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/ Kompot wiśniowy	Obiad Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki Koktajl wysokobiałkowy /Alergeny: 5,1,3,6,9,10,7/	Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/ Pyzy własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/ roladki wieprzowe z sosem /Alergeny: 1,7,10/ Sałatka z buraków /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa - KOD 9, okres: 2026-01-21 - 2026-01-29

21.01 środa	22.01 czwartek	23.01 piątek	24.01 sobota	25.01 niedziela	26.01 poniedziałek	27.01 wtorek
jabłko (1 sztuka)	budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Banan	kisiel z jabłkiem	serek homogenizowany	
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ Herbata z cytryną Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Kiełbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ Ser żółty salami /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser żółty salami /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ połędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rukola
wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek mandarynki	wieczorny posiłek Pomarańcza /Alergeny: 7/	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)
2562 Kcal; Błonnik pokarmowy 28,39 g, Tłuszcz 102,32 g, Węglowodany ogółem 295,52 g, Sód 3225,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,8 g, Białko ogółem 97,32 g, w tym cukry 52,85 g,	2393 Kcal; Błonnik pokarmowy 18,82 g, Tłuszcz 100,88 g, Węglowodany ogółem 268,62 g, Sód 2669,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,58 g, Białko ogółem 96,17 g, w tym cukry 74,1 g,	2387 Kcal; Tłuszcz 95,33 g, Węglowodany ogółem 262,39 g, Sód 3501,67 mg, Błonnik pokarmowy 39,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,32 g, Białko ogółem 104,7 g, w tym cukry 57,48 g,	2665 Kcal; Tłuszcz 111,14 g, Węglowodany ogółem 296,86 g, Sód 2848,03 mg, Błonnik pokarmowy 29,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,48 g, Białko ogółem 108,87 g, w tym cukry 97,39 g,	2242 Kcal; Tłuszcz 82,76 g, Węglowodany ogółem 272,07 g, Sód 2650,15 mg, Błonnik pokarmowy 25,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,63 g, Białko ogółem 93,19 g, w tym cukry 65,31 g,	3036 Kcal; Tłuszcz 157,51 g, Węglowodany ogółem 310,72 g, Sód 4160,23 mg, Błonnik pokarmowy 31,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,13 g, Białko ogółem 89,32 g, w tym cukry 65,2 g,	2320 Kcal; Tłuszcz 83,19 g, Węglowodany ogółem 295,36 g, Sód 3533,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,8 g, Białko ogółem 86,5 g, w tym cukry 79,26 g, Błonnik pokarmowy 24,47 g,

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa - KOD 9, okres: 2026-01-21 - 2026-01-29

28.01 środa	29.01 czwartek
Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Polędwica sopocka sałata rukola Pomidor /Alergeny: 7/ jabłko (1 sztuka)	Śniadanie chleb zwykły bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Powidła /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jogurt naturalny
Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie Koktajl wysokobiałkowy /Alergeny: 5,1,3,6,9,10,7/
Obiad Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane Sznycel, smażony /Alergeny: 7,1/ Zielona surówka z kap. pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/	Obiad krem z dyni z praż. pestkami dyni i słonecznika /Alergeny: 7,1,6,9,10/ Gnoci z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,7/ surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/ kompot owocowy
Podwieczorek	Podwieczorek

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa - KOD 9, okres: 2026-01-21 - 2026-01-29

28.01 środa	29.01 czwartek
Galaretka z owocami /Alergeny: 1,6,7/	budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser żółty gouda /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ ogonówka Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ Kiełki
wieczorny posiłek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	wieczorny posiłek baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/
2243 Kcal; Tłuszcz 67,51 g, Węglowodany ogółem 299,15 g, Sód 3028,29 mg, Błonnik pokarmowy 37,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,17 g, Białko ogółem 102,97 g, w tym cukry 57,22 g,	3094 Kcal; Tłuszcz 132,39 g, Węglowodany ogółem 368,06 g, Sód 2682,47 mg, Błonnik pokarmowy 38,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 36,95 g, Białko ogółem 95,47 g, w tym cukry 84,22 g,

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-01-21 - 2026-01-31

21.01 środa	22.01 czwartek	23.01 piątek	24.01 sobota	25.01 niedziela	26.01 poniedziałek	27.01 wtorek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Kiełki Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa masło extra /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną rukola Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser wiejski /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/	Śniadanie chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ filet z kurczaka gotowany Kakao /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną polędwica z indyka Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ bułka wrocławska masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ kiełbasa żywiecka /Alergeny: 10/ dżem owocowy Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ masło extra /Alergeny: 7/ chleb zwykły Herbata z cytryną rzodkiewka /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ jajecznica ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Obiad Krem z batatów i marchewki z prażonymi nasionami /Alergeny: 7,1,6,9,10/ Naleśniki wytrawne z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy	Obiad Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,7,1/ Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ kompot owocowy	Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,9/ ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/ ziemniaki pure /Alergeny: 7/ surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa kalafiorowa zabieleną /Alergeny: 7/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 7,1/ Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ziemniaki puree z chrzanem Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/ Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/ Kompot wiśniowy	Obiad Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/ Pyzy własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/ roladki wieprzowe z sosem /Alergeny: 1,7,10/ Sałatka z buraków /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-01-21 - 2026-01-31

21.01 środa	22.01 czwartek	23.01 piątek	24.01 sobota	25.01 niedziela	26.01 poniedziałek	27.01 wtorek
<p>Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/</p>	<p>chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ Herbata z cytryną Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/</p>	<p>Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/</p>	<p>chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Kielbasa z rusztu z cebulką /Alergeny: 10/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/</p>	<p>chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną</p>	<p>chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty salami /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło papryka świeża /Alergeny: 7/</p>	<p>chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rukola</p>
<p>2239 Kcal; Błonnik pokarmowy 22,36 g, Tłuszcz 97,4 g, Węglowodany ogółem 252,59 g, Sód 2396,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,84 g, Białko ogółem 71,27 g, w tym cukry 37,27 g,</p>	<p>1884 Kcal; Tłuszcz 89,85 g, Węglowodany ogółem 193,15 g, Sód 2944,9 mg, Błonnik pokarmowy 17,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,97 g, w tym cukry 31,57 g, Białko ogółem 73,56 g,</p>	<p>1903 Kcal; Tłuszcz 86,67 g, Węglowodany ogółem 223,95 g, Sód 3351,52 mg, Błonnik pokarmowy 35,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,32 g, w tym cukry 36,76 g, Białko ogółem 55,82 g,</p>	<p>1829 Kcal; Tłuszcz 74,09 g, Węglowodany ogółem 209,09 g, Sód 2468,83 mg, Błonnik pokarmowy 19,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,63 g, Białko ogółem 75,14 g, w tym cukry 43,29 g,</p>	<p>2003 Kcal; Tłuszcz 77,72 g, Węglowodany ogółem 243,9 g, Sód 2521,98 mg, Błonnik pokarmowy 22,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,63 g, Białko ogółem 71,49 g, w tym cukry 44,2 g,</p>	<p>2162 Kcal; Tłuszcz 106,37 g, Węglowodany ogółem 230,41 g, Sód 3806,2 mg, Błonnik pokarmowy 24,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,34 g, Białko ogółem 58,02 g, w tym cukry 36,62 g,</p>	<p>2125 Kcal; Tłuszcz 82,41 g, Węglowodany ogółem 251,14 g, Sód 3531,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,8 g, Białko ogółem 85,3 g, w tym cukry 50,76 g, Błonnik pokarmowy 18,77 g,</p>

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-01-21 - 2026-01-31

28.01 środa	29.01 czwartek	30.01 piątek	31.01 sobota
Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Polędwica sopocka sałata rukola Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Powidła /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/ ser pleśniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/ dżem owocowy Pomidor /Alergeny: 7/ rukola	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/
Obiad Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/ Ziemniaki gotowane Sznycel, smażony /Alergeny: 7,1/ Zielona surówka z kap. pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad krem z dyni z praż. pestkami dyni i słonecznika /Alergeny: 7,1,6,9,10/ Gnocchi z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,7/ surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/ kompot owocowy	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/ racuchy z jabłkami i powidłami /Alergeny: 1,7,3/ brzoskwienie Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa brokułowa z ziemniakami /Alergeny: 7,9/ Makaron z sosem pomidorowym i papryką /Alergeny: 1,7,10/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-01-21 - 2026-01-31

28.01 środa	29.01 czwartek	30.01 piątek	31.01 sobota
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty gouda /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rozszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ ogonówka Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ Kiełki	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata /Alergeny: 7/
1671 Kcal; Tłuszcz 54,99 g, Węglowodany ogółem 220,89 g, Sód 2627,96 mg, Błonnik pokarmowy 31,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,72 g, Białko ogółem 67,2 g, w tym cukry 34,05 g,	2469 Kcal; Tłuszcz 94,62 g, Węglowodany ogółem 320,91 g, Sód 2579,13 mg, Błonnik pokarmowy 36,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,03 g, Białko ogółem 72,68 g, w tym cukry 47,69 g,	2819 Kcal; Tłuszcz 128,8 g, Węglowodany ogółem 339,18 g, Sód 2085,64 mg, Błonnik pokarmowy 34,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,98 g, Białko ogółem 70,4 g, w tym cukry 51,28 g,	1798 Kcal; Tłuszcz 65,49 g, Węglowodany ogółem 241,23 g, Sód 3726,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,4 g, Białko ogółem 51,69 g, w tym cukry 41,74 g, Błonnik pokarmowy 26,45 g,