

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-05-21 - 2026-05-31

21.05 czwartek	22.05 piątek	23.05 sobota	24.05 niedziela	25.05 poniedziałek	26.05 wtorek	27.05 środa
Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor Polędwica sopocka Kielki jabłko (1 sztuka)	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Herbata z cytryną rzodkiewka /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/ Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Pomidor Kielki dżem owocowy	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ sałata rozszponka Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie bułka wrocławska Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser hochland /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło Musztarda /Alergeny: 7/ keczup /Alergeny: 9/ Sałata rzymska Herbata z cytryną Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną indyk faszzerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/ Polędwica sopocka Herbata z cytryną Pomidor sałata rukola
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1,3,9,10/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ sos potrawkowy /Alergeny: 1,7,9,10,3/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,1,9,10/ makaron gotowany /Alergeny: 1,3,7/ Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 9,1,7/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,1,9,10/ naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/ borówka Kompot truskawkowy	Obiad Zupa kalafiorowa zabieleną /Alergeny: 7,1,9,10/ Sznyceł, smażony /Alergeny: 7,1/ Ziemniaki puree z chrzanem Buraki z cebulą /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9,10/ Naleśniki wytrawne z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,6,7,9,10,3/ Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7,1,3,5,8,9,10,11/ Kompot śliwkowy jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną /Alergeny: 7,9/ ziemniaki z koperkiem Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-05-21 - 2026-05-31

21.05 czwartek	22.05 piątek	23.05 sobota	24.05 niedziela	25.05 poniedziałek	26.05 wtorek	27.05 środa
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,3,10/ Herbata z cytryną sałata roszponka Pomidor	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Sałata Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ Sałata Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ogórek zielony /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7,9/ ser wiejski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ sałata roszponka
wieczorny posiłek kisiel z jabłkiem	wieczorny posiłek Kiwi	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek Owsianka z gruszkami i cynamonem /Alergeny: 1,7/	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek Kiwi
2343 Kcal; Tłuszcz 83,2 g, w tym cukry 7,52 g, Białko ogółem 104,21 g, Błonnik pokarmowy 24,23 g, sól 0,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,14 g, Węglowodany ogółem 288,91 g, Sód 3191,98 mg,	1960 Kcal; Tłuszcz 73,05 g, Węglowodany ogółem 240,33 g, Sód 1991,17 mg, Błonnik pokarmowy 31,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,04 g, Białko ogółem 79,04 g, w tym cukry 8,91 g,	2314 Kcal; Błonnik pokarmowy 22,4 g, Tłuszcz 104,47 g, Węglowodany ogółem 300,67 g, Sód 2160,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,34 g, Białko ogółem 80,02 g, w tym cukry 49,31 g,	2492 Kcal; Błonnik pokarmowy 26,19 g, Tłuszcz 109,8 g, Węglowodany ogółem 276,99 g, Sód 2354,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,84 g, Białko ogółem 94,7 g, w tym cukry 49,5 g,	2364 Kcal; Tłuszcz 102,34 g, Węglowodany ogółem 274,59 g, Sód 2881,24 mg, Błonnik pokarmowy 25,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,32 g, Białko ogółem 63,82 g, w tym cukry 27,97 g, sól 0,39 g,	1833 Kcal; Błonnik pokarmowy 22,37 g, Tłuszcz 56,83 g, Węglowodany ogółem 258,95 g, Sód 2566,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,23 g, Białko ogółem 71,52 g, w tym cukry 21,44 g,	2316 Kcal; Tłuszcz 100,77 g, Węglowodany ogółem 286,58 g, Sód 3405,19 mg, Błonnik pokarmowy 25,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,57 g, Białko ogółem 63,05 g, w tym cukry 15,59 g, sól 1,45 g,

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-05-21 - 2026-05-31

28.05 czwartek	29.05 piątek	30.05 sobota	31.05 niedziela
Śniadanie bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ Pomidor Herbata z cytryną ogórek małosolny /Alergeny: 1/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ dżem owocowy Pomidor Kiełki	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną kiełbasa szynkowa dębowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajecznica na boczku /Alergeny: 3,7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor Herbata z cytryną Kiełki Sałata
Obiad zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,1,9,10/ ziemniaki z koperkiem kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,9,1,3/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/ Kompot śliwkowy jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Krupnik z kaszy jęczmiennej /Alergeny: 1,7,9,10/ ziemniaki z koperkiem Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 7/ ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,1,3,5,8,9,10,11/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9,10/ ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/ Sałatka z fasolki szparagowej /Alergeny: 7/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki serek homogenizowany	Obiad Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,9,10,3/ Ziemniaki puree z chrzanem kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3,1/ Mizeria 160g /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**Dieta podstawowa** , okres: 2026-05-21 - 2026-05-31

28.05 czwartek	29.05 piątek	30.05 sobota	31.05 niedziela
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ kiełbasa szynkowa wieprzowa ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ Sałata	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty salami /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ sałata roszonek Pomidor Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Frankfurterki keczup /Alergeny: 9/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ ogórek małosolny /Alergeny: 7/ sałata roszonek
wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek sok kubus	wieczorny posiłek Banan
2378 Kcal; Tłuszcz 119,24 g, Węglowodany ogółem 270,41 g, Sód 3746 mg, Błonnik pokarmowy 29,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,96 g, w tym cukry 43,64 g, Białko ogółem 82,41 g, sól 0,49 g,	2496 Kcal; Błonnik pokarmowy 33,62 g, Tłuszcz 103,36 g, Węglowodany ogółem 268,9 g, Sód 2713,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,44 g, Białko ogółem 79,8 g, w tym cukry 26,7 g,	2089 Kcal; Tłuszcz 97,27 g, Węglowodany ogółem 256,49 g, Sód 3309,23 mg, Błonnik pokarmowy 28,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,01 g, Białko ogółem 71,04 g, w tym cukry 50,26 g,	2129 Kcal; Błonnik pokarmowy 23,83 g, Tłuszcz 104,82 g, Węglowodany ogółem 232,53 g, Sód 2738,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,72 g, Białko ogółem 103,62 g, w tym cukry 30,12 g,

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-18lat , okres: 2026-05-21 - 2026-05-28

21.05 czwartek	22.05 piątek	23.05 sobota	24.05 niedziela	25.05 poniedziałek	26.05 wtorek	27.05 środa
Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor Polędwica sopocka Kielki	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Herbata z cytryną rzodkiewka /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/ Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Pomidor Kielki dżem owocowy	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/ ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ sałata rozszonka Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie bułka wrocławska Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser hochland /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło Musztarda /Alergeny: 7/ keczup /Alergeny: 9/ Sałata rzymska Herbata z cytryną Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną indyk faszerywany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/ Polędwica sopocka Herbata z cytryną Pomidor sałata rukola
Drugie śniadanie jabłko (1 sztuka)	Drugie śniadanie jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie kisiel z jabłkiem	Drugie śniadanie Budyń na mleku /Alergeny: 7,1,9/	Drugie śniadanie banan	Drugie śniadanie jabłko (1 sztuka)
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1,3,9,10/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ sos potrawkowy /Alergeny: 1,7,9,10,3/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,1,9,10/ makaron gotowany /Alergeny: 1,3,7/ Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 9,1,7/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,1,9,10/ naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/ borówka Kompot truskawkowy	Obiad Zupa kalafiorowa zabieleną /Alergeny: 7,1,9,10/ Sznycel, smażony /Alergeny: 7,1/ Ziemniaki puree z chrzanem Buraki z cebulą /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9,10/ Naleśniki wytrawne z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,6,7,9,10,3/ Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7,1,3,5,8,9,10,11/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną /Alergeny: 7,9/ ziemniaki z koperkiem Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
Podwieczorek jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek jabłko (1 sztuka)	Podwieczorek jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek sok kubus	Podwieczorek jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek placek maślanekowy /Alergeny: 1,7,3/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-18lat , okres: 2026-05-21 - 2026-05-28

21.05 czwartek	22.05 piątek	23.05 sobota	24.05 niedziela	25.05 poniedziałek	26.05 wtorek	27.05 środa
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,3,10/ Herbata z cytryną sałata roszponka Pomidor	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Sałata Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ Sałata Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ogórek zielony /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7,9/ ser wiejski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ sałata roszponka
wieczorny posiłek kisiel z jabłkiem	wieczorny posiłek Kiwi	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek Owsianka z gruszkami i cynamonem /Alergeny: 1,7/	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek Kiwi
2435 Kcal; Tłuszcz 85,45 g, w tym cukry 28,52 g, Białko ogółem 109,61 g, Błonnik pokarmowy 24,68 g, sól 0,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,14 g, Węglowodany ogółem 301,21 g, Sód 3262,48 mg,	2265 Kcal; Tłuszcz 81 g, Węglowodany ogółem 283,63 g, Sód 2203,19 mg, Błonnik pokarmowy 32,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,08 g, Białko ogółem 94,14 g, w tym cukry 38,61 g,	2458 Kcal; Błonnik pokarmowy 24,8 g, Tłuszcz 104,95 g, Węglowodany ogółem 320,79 g, Sód 2162,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,34 g, Białko ogółem 95,42 g, w tym cukry 54,63 g,	2542 Kcal; Błonnik pokarmowy 26,79 g, Tłuszcz 109,92 g, Węglowodany ogółem 289,32 g, Sód 2358,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,84 g, Białko ogółem 94,7 g, w tym cukry 49,5 g,	2590 Kcal; Tłuszcz 104,64 g, Węglowodany ogółem 319,28 g, Sód 2926,34 mg, Błonnik pokarmowy 28,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,51 g, Białko ogółem 68,42 g, w tym cukry 61,17 g, sól 0,39 g,	1949 Kcal; Błonnik pokarmowy 24,41 g, Tłuszcz 57,19 g, Węglowodany ogółem 287,15 g, Sód 2567,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,23 g, Białko ogółem 71,52 g, w tym cukry 35,84 g,	2376 Kcal; Tłuszcz 101,25 g, Węglowodany ogółem 301,1 g, Sód 3407,59 mg, Błonnik pokarmowy 27,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,57 g, Białko ogółem 63,05 g, w tym cukry 15,59 g, sól 1,45 g,

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-18lat , okres: 2026-05-21 - 2026-05-28

28.05 czwartek
Śniadanie
bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ Pomidor Herbata z cytryną ogórek małosolny /Alergeny: 1/
Drugie śniadanie
kisiel z jabłkiem
Obiad
Zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9/ Ziemniaki z koperkiem kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,9,1,3/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/ Kompot śliwkowy
Podwieczorek
jogurt owocowy /Alergeny: 7/
Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-18lat , okres: 2026-05-21 - 2026-05-28

28.05 czwartek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ kiełbasa szynkowa wieprzowa ser pleśniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata
wieczorny posiłek
banan
2313 Kcal; Tłuszcz 118,95 g, Węglowodany ogółem 255,87 g, Sód 3345,65 mg, Błonnik pokarmowy 25,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,86 g, w tym cukry 43,17 g, Białko ogółem 81,55 g, sól 0,49 g,

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-05-21 - 2026-05-31

21.05 czwartek	22.05 piątek	23.05 sobota	24.05 niedziela	25.05 poniedziałek	26.05 wtorek	27.05 środa
Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor Kiełki jabłko pieczone	Śniadanie jogurt naturalny chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Sałata Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Pomidor	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną dżem owocowy jajko gotowane /Alergeny: 3/ Pomidor Kiełki	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kakao /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ Herbata z cytryną rukola Pomidor	Śniadanie bułka wrocławska chleb pszenny /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3,1,9,10/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ Sałata rzymska Pomidor	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor Sałata Herbata z cytryną	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7/ Polędwica sopocka Herbata z cytryną sałata rukola Pomidor
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1,3,9,10/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Sos potrawkowy (dieta) /Alergeny: 1,7,9,10,3/ Udka z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,1,9,10/ makaron gotowany /Alergeny: 1,3,7/ łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 9,1,7/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ Kompot z czarnej porzeczki Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9,10/ makaron gotowany /Alergeny: 1,3,7/ Sos z pesto i kurczakiem /Alergeny: 5,1,3,6,9,10/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,1,9,10/ Ziemniaki puree z chrzanem Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/ Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3,1/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Zupa krem ziemniaczana z grzankami /Alergeny: 1,7,9,10/ makaron gotowany /Alergeny: 1,3,7/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,6,7,9,10,3/ Roladki z indyka w sosie szpinakowym (dieta) /Alergeny: 7,1/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ fasolka szparagowa z wody Kompot śliwkowy jogurt naturalny	Obiad zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,1,9,10/ ziemniaki z koperkiem pulpet gotowany /Alergeny: 7,1,3/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-05-21 - 2026-05-31

21.05 czwartek	22.05 piątek	23.05 sobota	24.05 niedziela	25.05 poniedziałek	26.05 wtorek	27.05 środa
chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/ Pomidor sałata roszponka Herbata z cytryną	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser wiejski /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor	chleb pszenny /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ ser puszysty /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pomidor	chleb pszenny /Alergeny: 1/ polędwica z indyka Tuńczyk w sosie własnym /Alergeny: 4/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pomidor Herbata z cytryną Sałata	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Pomidor ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata	Pomidor Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ Szynka delikatesowa z fileta ser puszysty /Alergeny: 7/ sałata rukola	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka makaronowa /Alergeny: 1,3,7,9,10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną sałata roszponka Pomidor
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
kisiel z jabłkiem	Kiwi	banan	sok kubus	banan	jabłko pieczone	Kiwi
1957 Kcal; Tłuszcz 64,46 g, Węglowodany ogółem 248,53 g, Błonnik pokarmowy 18,03 g, Białko ogółem 105,12 g, w tym cukry 9,44 g, sól 0,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,25 g, Sód 2772,46 mg,	1720 Kcal; Tłuszcz 56,33 g, Węglowodany ogółem 224,48 g, Sód 1482,33 mg, Białko ogółem 77,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,98 g, w tym cukry 22,72 g, Błonnik pokarmowy 21,33 g,	1661 Kcal; Tłuszcz 55,93 g, Węglowodany ogółem 250,12 g, Błonnik pokarmowy 21,86 g, Białko ogółem 73,86 g, w tym cukry 41,44 g, Sód 1399,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,88 g,	1931 Kcal; Tłuszcz 54,76 g, Węglowodany ogółem 254,46 g, Błonnik pokarmowy 21,25 g, Białko ogółem 111,13 g, w tym cukry 67,99 g, Sód 1998,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,89 g, sól 0,78 g,	1750 Kcal; Tłuszcz 48,2 g, Węglowodany ogółem 264,35 g, Sód 2227,66 mg, Błonnik pokarmowy 22,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,06 g, Białko ogółem 85,82 g, w tym cukry 20,75 g,	1580 Kcal; Tłuszcz 36 g, Węglowodany ogółem 249,57 g, Błonnik pokarmowy 17,55 g, Białko ogółem 74,99 g, w tym cukry 9,37 g, Sód 1830,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,7 g,	2037 Kcal; Tłuszcz 68,77 g, Węglowodany ogółem 276,47 g, Błonnik pokarmowy 22 g, Białko ogółem 78,54 g, w tym cukry 12,5 g, Sód 1579,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,01 g, sól 1,84 g,

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-05-21 - 2026-05-31

28.05 czwartek	29.05 piątek	30.05 sobota	31.05 niedziela
Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ jajecznicą /Alergeny: 3,7/ Herbata z cytryną sałata roszponka Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną dżem owocowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kiełki Pomidor chleb pszenny /Alergeny: 1/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ jajko gotowane /Alergeny: 3/	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7/ Pomidor	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajecznicą /Alergeny: 3,7/ Herbata z cytryną pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata Pomidor Kiełki
Obiad Zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,1,9,10/ ziemniaki z koperkiem kalafior gotowany /Alergeny: 7/ schab gotowany /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Krupnik z kaszy jęczmiennej /Alergeny: 1,7,9,10/ ziemniaki z koperkiem Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ Ryba po grecku /Alergeny: 4,7,1,3,5,8,9,10,11/ Buraki konserwowe Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9,10/ Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/ fasolka szparagowa z wody ziemniaki z koperkiem Kompot z czarnej porzeczki serek homogenizowany	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9,10/ filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,7,9,10/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Ziemniaki puree z chrzanem Kompot z czarnej porzeczki Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-05-21 - 2026-05-31

28.05 czwartek	29.05 piątek	30.05 sobota	31.05 niedziela
chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ kielbasa szynkowa wieprzowa Herbata z cytryną Pomidor Sałata	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata Pomidor	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną rukola Pomidor	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/ Herbata z cytryną sałata rozszponka Pomidor
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
banan	jabłko (1 sztuka)	sok kubus	Banan
1808 Kcal; Tłuszcz 58,27 g, Węglowodany ogółem 252,72 g, Błonnik pokarmowy 23,54 g, Białko ogółem 102,54 g, w tym cukry 46,54 g, Sód 2347,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,61 g,	1891 Kcal; Sód 2252,11 mg, Węglowodany ogółem 245,95 g, Tłuszcz 47,09 g, Błonnik pokarmowy 28,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,08 g, w tym cukry 28,61 g, Białko ogółem 82,13 g,	1767 Kcal; Tłuszcz 73,15 g, Węglowodany ogółem 231,55 g, Błonnik pokarmowy 19,83 g, Białko ogółem 81,95 g, w tym cukry 45,53 g, Sód 2198,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,99 g, sól 0,39 g,	1621 Kcal; Tłuszcz 56,7 g, Węglowodany ogółem 234,57 g, Błonnik pokarmowy 26,66 g, Białko ogółem 90,77 g, w tym cukry 25,07 g, Sód 1906,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,88 g,

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-05-21 - 2026-05-31

21.05 czwartek	22.05 piątek	23.05 sobota	24.05 niedziela	25.05 poniedziałek	26.05 wtorek	27.05 środa
Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Polędwica sopocka Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Pomidor Kiełki	Śniadanie masło smietankowe /Alergeny: 7/ chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ rzodkiewka /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Kawa zbozowa z mlekiem bez cukru /Alergeny: 7,1/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Kiełki Pomidor	Śniadanie masło ekstra /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser koluś /Alergeny: 7/ Kakao /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3,1,9,10/ Pomidor Sałata rzymska	Śniadanie chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml indyk faszerywany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7/ sałata rukola Herbata z cytryną bez cukru 250ml Polędwica sopocka Pomidor
Drugie śniadanie jabłko (1 sztuka)	Drugie śniadanie jabłko (1 sztuka)	Drugie śniadanie kefir /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie jogurt naturalny	Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie Maślanka /Alergeny: 7/
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1,3,9,10/ ryż brązowy /Alergeny: 7/ Udka z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/ Sos potrawkowy (dieta) /Alergeny: 1,7,9,10,3/ kompot śliwkowy bez cukru	Obiad zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,1,9,10/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ makaron gotowany /Alergeny: 1,3,7/ łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 9,1,7/ Kompot z czerw. porzeczki bez cukru	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9,10/ Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/ Sos z pesto i kurczakiem /Alergeny: 5,1,3,6,9,10/ kompot truskawkowy bez cukru	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,1,9,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 7,1/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3,1/ Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/ Kompot z czerw. porzeczki bez cukru jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/	Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9,10/ Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7/ kompot z czarnej porzeczki bez cukru Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,1,9,10/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Roladki z indyka w sosie szpinakowym (dieta) /Alergeny: 7,1/ fasolka szparagowa z wody kompot śliwkowy bez cukru jogurt naturalny	Obiad zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,1,9,10/ ziemniaki z koperkiem pulpet gotowany /Alergeny: 7,1,3/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/ Zytynie ciasto czekoladowe /Alergeny: 7,3,1,9/
Podwieczorek koktajl jagodowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek grejfruty	Podwieczorek Maślanka /Alergeny: 7/	Podwieczorek jabłko (1 sztuka)	Podwieczorek kefir /Alergeny: 7/	Podwieczorek jabłko (1 sztuka)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-05-21 - 2026-05-31

21.05 czwartek	22.05 piątek	23.05 sobota	24.05 niedziela	25.05 poniedziałek	26.05 wtorek	27.05 środa
chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor sałata rozszponka	Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Sałata	chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser puszysty /Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/	chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Tuńczyk w sosie własnym 30g /Alergeny: 4/ polędwica z indyka Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Polędwica sopocka masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser puszysty /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/	chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml sałatka makaronowa /Alergeny: 1,3,7,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ sałata rozszponka
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
grejfruty	Kiwi	jablko (1 sztuka)	Owsianka z gruszkami i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Brzoskwinia	jablko (1 sztuka)	Kiwi
1942 Kcal; Tłuszcz 72,25 g, w tym cukry 13,61 g, Białko ogółem 101,49 g, Błonnik pokarmowy 29,62 g, sól 0,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,86 g, Węglowodany ogółem 222,15 g, Sód 3227,59 mg,	1761 Kcal; Tłuszcz 54,15 g, Węglowodany ogółem 244,08 g, Sód 2205,86 mg, Białko ogółem 63,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,55 g, w tym cukry 14,29 g, Błonnik pokarmowy 35,69 g,	1731 Kcal; Błonnik pokarmowy 32,57 g, Tłuszcz 61,44 g, Węglowodany ogółem 259,34 g, Sód 2346,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,44 g, Białko ogółem 63,02 g, w tym cukry 23,11 g,	2182 Kcal; Tłuszcz 74,01 g, Węglowodany ogółem 269,17 g, Sód 2645,41 mg, Białko ogółem 108,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,32 g, Błonnik pokarmowy 33,2 g, w tym cukry 53,77 g, sól 0,39 g,	1902 Kcal; Tłuszcz 53,82 g, Węglowodany ogółem 286,18 g, Sód 3160,87 mg, Błonnik pokarmowy 38,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,27 g, Białko ogółem 72,9 g, w tym cukry 14,49 g, sól 0,21 g,	1531 Kcal; Błonnik pokarmowy 30,42 g, Tłuszcz 41,34 g, Węglowodany ogółem 222,28 g, Sód 2556,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,26 g, Białko ogółem 72,43 g, w tym cukry 9,83 g,	2000 Kcal; Błonnik pokarmowy 35,23 g, Tłuszcz 56,74 g, Węglowodany ogółem 240,62 g, Sód 2345,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,65 g, Białko ogółem 86,95 g, w tym cukry 19,72 g, sól 0,63 g,

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-05-21 - 2026-05-31

28.05 czwartek	29.05 piątek	30.05 sobota	31.05 niedziela
Śniadanie bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ ogórek małosolny /Alergeny: 1/ Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml jajko gotowane /Alergeny: 3/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Kiełki Pomidor	Śniadanie chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło ekstra /Alergeny: 7/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata Pomidor Kiełki
Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jabłko (1 sztuka)	Drugie śniadanie grejfruty
Obiad Zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,1,9,10/ ziemniaki z koperkiem kalafior gotowany /Alergeny: 7/ schab gotowany /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/ kompot śliwkowy bez cukru jogurt naturalny	Obiad Krupnik z kaszy jęczmiennej /Alergeny: 1,7,9,10/ Ryba po grecku /Alergeny: 4,7,1,3,5,8,9,10,11/ ziemniaki z koperkiem Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 7/ kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/ Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6,9,10/	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9,10/ fasolka szparagowa z wody Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/ ziemniaki z koperkiem Kompot z czerw. porzeczeki bez cukru kefir /Alergeny: 7/	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9,10/ filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,7,9,10/ ziemniaki z koperkiem Mizeria 160g /Alergeny: 7/ kompot z czarnej porzeczeki bez cukru Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/
Podwieczorek grejfruty	Podwieczorek grejfruty	Podwieczorek Maślanka /Alergeny: 7/	Podwieczorek mus owocowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-05-21 - 2026-05-31

28.05 czwartek	29.05 piątek	30.05 sobota	31.05 niedziela
chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml kielbasa szynkowa wieprzowa Sałata Pomidor	chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser wiejski /Alergeny: 7/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/ Pomidor Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Gałacik warzywny /Alergeny: 7,3/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor sałata rozszponka
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
banan	jabłko (1 sztuka)	sok kubus	jabłko (1 sztuka)
1908 Kcal; Tłuszcz 61,88 g, Węglowodany ogółem 259,02 g, Sód 3041,62 mg, Błonnik pokarmowy 33,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,08 g, w tym cukry 38,33 g, Białko ogółem 109,3 g,	1778 Kcal; Błonnik pokarmowy 39,95 g, Tłuszcz 63,07 g, Węglowodany ogółem 252,75 g, Sód 2852,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,72 g, Białko ogółem 76,77 g, w tym cukry 24,37 g,	1829 Kcal; Błonnik pokarmowy 33,63 g, Tłuszcz 64,01 g, Węglowodany ogółem 253,49 g, Sód 3250,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,55 g, Białko ogółem 76,56 g, w tym cukry 54,45 g, sól 0,39 g,	1539 Kcal; Błonnik pokarmowy 27,47 g, Tłuszcz 61,71 g, Węglowodany ogółem 204,33 g, Sód 2074,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,79 g, Białko ogółem 85,52 g, w tym cukry 25,79 g,

Jadłospis

dieta bezglutenowa , okres: 2026-05-21 - 2026-05-28

21.05 czwartek	22.05 piątek	23.05 sobota	24.05 niedziela	25.05 poniedziałek	26.05 wtorek	27.05 środa
Śniadanie chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Powidła /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor Kiełki jabłko pieczone	Śniadanie chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajecznicza /Alergeny: 3,7/ Herbata z cytryną Tuńczyk w sosie własnym /Alergeny: 4/ Pomidor Sałata vege deser /Alergeny: 1,3,5,7/	Śniadanie chleb bezglutenowy pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną dżem owocowy jajko gotowane /Alergeny: 3/ Pomidor Kiełki	Śniadanie chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ Herbata z cytryną rukola Pomidor	Śniadanie chleb bezglutenowy Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3,1,9,10/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ Sałata rzymska Pomidor	Śniadanie chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajecznicza /Alergeny: 3,7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor Sałata Herbata z cytryną	Śniadanie chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7/ Polędwica sopocka Herbata z cytryną sałata rukola Pomidor
Obiad rosół z lanym ciastem bezglutenowym /Alergeny: 3,7,1,9,10/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ sos potrawkowy b/g /Alergeny: 7/ Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,1,9,10/ makaron bezglutenowy /Alergeny: 3,6/ Łosoś na parze z sosie cytrynowym b/g /Alergeny: 9,7/ Bukiet jarzyn mrożony Kompot z czarnej porzeczki Koktajl truskawkowy na mleku roślinnym	Obiad rosół z lanym ciastem bezglutenowym /Alergeny: 3,7,1,9,10/ makaron bezglutenowy /Alergeny: 3,6/ Sos z pesto i kurczakiem /Alergeny: 5,1,3,6,9,10/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,1,9,10/ Ziemniaki puree z chrzanem Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/ Pulpet gotowany b/g z szynki /Alergeny: 3,7,1,9,10/ sos chrzanowy b/g /Alergeny: 1,7,9,10/ Kompot z czarnej porzeczki Kisiel jagodowy /Alergeny: 7/	Obiad Zupa krem ziemniaczana ze szczypiorkiem /Alergeny: 1,7,9,10/ makaron bezglutenowy /Alergeny: 3,6/ gulasz drobiowy b/g w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 7,1,9,10,3,5,8,11/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki sok kabus	Obiad zupa owocowa z makaronem bezglutenowym /Alergeny: 1,6,7,9,10,3/ Roladki z indyka w sosie szpinakowym b/g /Alergeny: 7/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ fasolka szparagowa z wody Kompot śliwkowy jogurt naturalny bez laktozy	Obiad zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,1,9,10/ ziemniaki z koperkiem Pulpet gotowany bezglutenowy /Alergeny: 3,7,1,9,10/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ sos koperkowy b/g /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ Koktajl truskawkowy na mleku roślinnym
Kolacja chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Tuńczyk w sosie własnym /Alergeny: 4/ Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/ Pomidor sałata roszponka	Kolacja chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Szynka gotowana /Alergeny: 1/ dżem owocowy Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Sałata	Kolacja chleb bezglutenowy Herbata z cytryną sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ ser wiejski masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pomidor	Kolacja chleb bezglutenowy polędwica z indyka Tuńczyk w sosie własnym /Alergeny: 4/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pomidor Herbata z cytryną Sałata	Kolacja chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Pomidor ser biały b/l z koperkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata	Kolacja Pomidor Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ chleb bezglutenowy Szynka delikatesowa z fileta ser wiejski sałata rukola	Kolacja chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka makaronowa z ogórkiem b/g /Alergeny: 3,6,7,10,1,9/ ser wiejski Herbata z cytryną sałata roszponka Pomidor

Jadłospis

dieta bezglutenowa , okres: 2026-05-21 - 2026-05-28

21.05 czwartek	22.05 piątek	23.05 sobota	24.05 niedziela	25.05 poniedziałek	26.05 wtorek	27.05 środa
wieczorny posiłek kisiel z jabłkiem	wieczorny posiłek Kiwi	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek Banan	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek Kiwi
2005 Kcal; sól 4,32 g, Białko ogółem 88,26 g, Błonnik pokarmowy 18,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,99 g, Tłuszcz 66,32 g, w tym cukry 25,1 g, Węglowodany ogółem 240,86 g, Sód 1728,25 mg,	1948 Kcal; sól 4,23 g, Białko ogółem 68,41 g, Błonnik pokarmowy 21,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,74 g, Tłuszcz 60,99 g, w tym cukry 37,16 g, Węglowodany ogółem 243,43 g, Sód 946 mg,	1923 Kcal; sól 3,87 g, Białko ogółem 75,25 g, Błonnik pokarmowy 22,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,67 g, Tłuszcz 63,15 g, w tym cukry 62,9 g, Węglowodany ogółem 275,64 g, Sód 1360,12 mg,	1887 Kcal; sól 4,2 g, Białko ogółem 80,39 g, Błonnik pokarmowy 22,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,36 g, Tłuszcz 67,82 g, w tym cukry 27,31 g, Węglowodany ogółem 239,7 g, Sód 1521,87 mg,	2000 Kcal; sól 3,45 g, Białko ogółem 78,8 g, Błonnik pokarmowy 26,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,47 g, Tłuszcz 51,55 g, w tym cukry 61,02 g, Węglowodany ogółem 299,22 g, Sód 2359,13 mg,	1821 Kcal; sól 3,8 g, Białko ogółem 84,03 g, Błonnik pokarmowy 20,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,76 g, Tłuszcz 55,7 g, w tym cukry 16,99 g, Węglowodany ogółem 259,92 g, Sód 1537,75 mg,	1930 Kcal; sól 4,21 g, Białko ogółem 68,25 g, Błonnik pokarmowy 22,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,31 g, Tłuszcz 49,3 g, w tym cukry 23,18 g, Węglowodany ogółem 282,98 g, Sód 1318,34 mg,

Jadłospis

dieta bezglutenowa , okres: 2026-05-21 - 2026-05-28

28.05 czwartek
Śniadanie
chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser biały b/l z koperkiem /Alergeny: 7/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ Herbata z cytryną sałata roszonek Pomidor
Obiad
Zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,1,9,10/ ziemniaki z koperkiem kalafior gotowany /Alergeny: 7/ schab gotowany /Alergeny: 7/ sos chrzanowy b/g /Alergeny: 1,7,9,10/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy vege deser /Alergeny: 1,3,5,7/
Kolacja
Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski dżem owocowy kiełbasa szynkowa wieprzowa Herbata z cytryną Pomidor Sałata

Jadłospis

dieta bezglutenowa , okres: 2026-05-21 - 2026-05-28

28.05 czwartek

wieczorny posiłek

banan

1875 Kcal; sól 2,21 g,
Białko ogółem 81,49 g,
Błonnik pokarmowy
23,81 g, Kwasy
tłuszczowe nasycone
27,26 g, Tłuszcz 61,69
g, w tym cukry 47,34
g, Węglowodany
ogółem 232,03 g, Sód
1892,28 mg,

Jadłospis

dzienna szkoła, okres: 2026-05-21 - 2026-05-27

21.05 czwartek	22.05 piątek	25.05 poniedziałek	26.05 wtorek	27.05 środa
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1,3,9,10/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,9,10,3/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	Zupa grochowa /Alergeny: 7,1,9,10/ makaron gotowany /Alergeny: 1,3,7/ Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 9,1,7/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ Kompot z czarnej porzeczki	zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9,10/ Naleśniki wytrawne z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,6,7,9,10,3/ Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7,1,3,5,8,9,10,11/ Kompot śliwkowy	Zupa pomidorowa z ryżem zabilana /Alergeny: 7,9/ ziemniaki z koperkiem Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
952 Kcal; Tłuszcz 34,25 g, Węglowodany ogółem 111,62 g, Sód 1868,85 mg, Błonnik pokarmowy 10,22 g, w tym cukry 6,77 g, Białko ogółem 51,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,9 g,	952 Kcal; Tłuszcz 34,25 g, Węglowodany ogółem 111,62 g, Sód 1868,85 mg, Błonnik pokarmowy 10,22 g, w tym cukry 6,77 g, Białko ogółem 51,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,9 g,	952 Kcal; Tłuszcz 34,25 g, Węglowodany ogółem 111,62 g, Sód 1868,85 mg, Błonnik pokarmowy 10,22 g, w tym cukry 6,77 g, Białko ogółem 51,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,9 g,	952 Kcal; Tłuszcz 34,25 g, Węglowodany ogółem 111,62 g, Sód 1868,85 mg, Błonnik pokarmowy 10,22 g, w tym cukry 6,77 g, Białko ogółem 51,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,9 g,	952 Kcal; Tłuszcz 34,25 g, Węglowodany ogółem 111,62 g, Sód 1868,85 mg, Błonnik pokarmowy 10,22 g, w tym cukry 6,77 g, Białko ogółem 51,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,9 g,

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-05-21 - 2026-05-31

21.05 czwartek	22.05 piątek	23.05 sobota	24.05 niedziela	25.05 poniedziałek	26.05 wtorek	27.05 środa
Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor Polędwica sopocka Kielki jabłko (1 sztuka)	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Herbata z cytryną rzodkiewka /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/ Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Pomidor Kielki dżem owocowy	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ sałata rozszonka Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie bułka wrocławska Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser hochland /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło Musztarda /Alergeny: 7/ keczup /Alergeny: 9/ Sałata rzymska Herbata z cytryną Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/ Polędwica sopocka Herbata z cytryną Pomidor sałata rukola
Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Drugie śniadanie Koktajl wysokobiałkowy /Alergeny: 5,1,3,6,9,10,7/	Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Drugie śniadanie napój mleczny proteinowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1,3,9,10/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Udka z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ sos potrawkowy /Alergeny: 1,7,9,10,3/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,1,9,10/ makaron gotowany /Alergeny: 1,3,7/ Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 9,1,7/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,1,9,10/ naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/ borówka Kompot truskawkowy	Obiad Zupa kalafiorowa zabieleną /Alergeny: 7,1,9,10/ Sznycel, smażony /Alergeny: 7,1/ Ziemniaki puree z chrzanem Buraki z cebulą /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9,10/ Naleśniki wytrawne z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,6,7,9,10,3/ Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7,1,3,5,8,9,10,11/ Kompot śliwkowy jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną /Alergeny: 7,9/ ziemniaki z koperkiem Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-05-21 - 2026-05-31

21.05 czwartek	22.05 piątek	23.05 sobota	24.05 niedziela	25.05 poniedziałek	26.05 wtorek	27.05 środa
koktajl jagodowy /Alergeny: 7/	napój mleczny proteinowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	jabłko (1 sztuka)	napój mleczny proteinowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	owsianka z owocami proteinowa /Alergeny: 7,1/	jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,3,10/ Herbata z cytryną sałata roszponka Pomidor	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Sałata Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ Sałata Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Połudwica sopocka Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ogórek zielony /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7,9/ ser wiejski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ sałata roszponka
wieczorny posiłek kisiel z jabłkiem	wieczorny posiłek Kiwi	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek Owsianka z gruszkami i cynamonem /Alergeny: 1,7/	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek Kiwi
2512 Kcal; Tłuszcz 86,2 g, w tym cukry 19,24 g, Białko ogółem 125,41 g, Błonnik pokarmowy 24,23 g, sól 0,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,33 g, Węglowodany ogółem 303,51 g, Sód 3268,49 mg,	2241 Kcal; Tłuszcz 79,55 g, Węglowodany ogółem 249,93 g, Sód 2058,7 mg, Błonnik pokarmowy 31,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,83 g, Białko ogółem 110,14 g, w tym cukry 31,36 g,	2758 Kcal; Błonnik pokarmowy 27,18 g, Tłuszcz 130,13 g, Węglowodany ogółem 323,47 g, Sód 2258,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,34 g, Białko ogółem 106,22 g, w tym cukry 59,73 g,	2637 Kcal; Błonnik pokarmowy 28,59 g, Tłuszcz 113,28 g, Węglowodany ogółem 301,11 g, Sód 2424,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,63 g, Białko ogółem 99,8 g, w tym cukry 56,55 g,	2644 Kcal; Tłuszcz 105,84 g, Węglowodany ogółem 280,19 g, Sód 2881,24 mg, Błonnik pokarmowy 25,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,32 g, Białko ogółem 105,22 g, w tym cukry 48,69 g, sól 0,39 g,	2125 Kcal; Błonnik pokarmowy 24,84 g, Tłuszcz 62,07 g, Węglowodany ogółem 295,29 g, Sód 2636,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,02 g, Białko ogółem 95,86 g, w tym cukry 34,41 g,	2596 Kcal; Tłuszcz 104,27 g, Węglowodany ogółem 292,18 g, Sód 3405,19 mg, Błonnik pokarmowy 25,47 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,57 g, Białko ogółem 104,45 g, w tym cukry 36,31 g, sól 1,45 g,

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-05-21 - 2026-05-31

28.05 czwartek	29.05 piątek	30.05 sobota	31.05 niedziela
Śniadanie bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ jajecznicą /Alergeny: 3,7/ Pomidor Herbata z cytryną ogórek małosolny /Alergeny: 1/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ dżem owocowy Pomidor Kiełki	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajecznicą na boczku /Alergeny: 3,7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor Herbata z cytryną Kiełki Sałata
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 jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie Koktajl wysokobiałkowy /Alergeny: 5,1,3,6,9,10,7/
Obiad zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,1,9,10/ ziemniaki z koperkiem kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,9,1,3/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/ Kompot śliwkowy	Obiad Krupnik z kaszy jęczmiennej /Alergeny: 1,7,9,10/ ziemniaki z koperkiem Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 7/ ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,1,3,5,8,9,10,11/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9,10/ ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/ Sałatka z fasolki szparagowej /Alergeny: 7/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki serek homogenizowany	Obiad Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,9,10,3/ Ziemniaki puree z chrzanem kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3,1/ Mizeria 160g /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-05-21 - 2026-05-31

28.05 czwartek	29.05 piątek	30.05 sobota	31.05 niedziela
jogurt naturalny wysokobiałkowy /Alergeny: 7/	Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/		kisiel z jabłkiem
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ kiełbasa szynkowa wieprzowa ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ Sałata	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty salami /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ sałata roszonek Pomidor Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Frankfurterki keczup /Alergeny: 9/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ ogórek małosolny /Alergeny: 7/ sałata roszonek
wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek sok kubus	wieczorny posiłek Banan
2784 Kcal; Tłuszcz 148,65 g, Węglowodany ogółem 285,31 g, Sód 3773,3 mg, Błonnik pokarmowy 33,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,96 g, w tym cukry 37,74 g, Białko ogółem 98,81 g, sól 0,49 g,	2780 Kcal; Błonnik pokarmowy 33,48 g, Tłuszcz 122,48 g, Węglowodany ogółem 287,25 g, Sód 2896,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,85 g, Białko ogółem 108,31 g, w tym cukry 33,18 g,	2066 Kcal; Tłuszcz 87,89 g, Węglowodany ogółem 261,88 g, Sód 3079,28 mg, Błonnik pokarmowy 28,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,85 g, Białko ogółem 86,44 g, w tym cukry 55,58 g,	2539 Kcal; Błonnik pokarmowy 29,21 g, Tłuszcz 130,6 g, Węglowodany ogółem 262,06 g, Sód 2839,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,72 g, Białko ogółem 114,42 g, w tym cukry 35,22 g,

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-05-21 - 2026-05-31

21.05 czwartek	22.05 piątek	23.05 sobota	24.05 niedziela	25.05 poniedziałek	26.05 wtorek	27.05 środa
Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor Polędwica sopocka Kielki	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Herbata z cytryną rzodkiewka /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/ Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Pomidor Kielki dżem owocowy	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ sałata rozszonka Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie bułka wrocławska Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser hochland /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło Herbata z cytryną Musztarda /Alergeny: 7/ keczup /Alergeny: 9/ Sałata rzymska Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/ Polędwica sopocka Herbata z cytryną Pomidor sałata rukola
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1,3,9,10/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ sos potrawkowy /Alergeny: 1,7,9,10,3/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,1,9,10/ makaron gotowany /Alergeny: 1,3,7/ Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 9,1,7/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,1,9,10/ naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/ borówka Kompot truskawkowy	Obiad Zupa kalafiorowa zabieleną /Alergeny: 7,1,9,10/ Sznycel, smażony /Alergeny: 7,1/ Ziemniaki puree z chrzanem Buraki z cebulą /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9,10/ Naleśniki wytrawne z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,6,7,9,10,3/ Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7,1,3,5,8,9,10,11/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną /Alergeny: 7,9/ ziemniaki z koperkiem Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-05-21 - 2026-05-31

21.05 czwartek	22.05 piątek	23.05 sobota	24.05 niedziela	25.05 poniedziałek	26.05 wtorek	27.05 środa
<p>Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,3,10/ Herbata z cytryną sałata roszponka Pomidor</p>	<p>chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Sałata sałata rukola</p>	<p>Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ Sałata Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/</p>	<p>Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata</p>	<p>Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata</p>	<p>Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ogórek zielony /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/</p>	<p>Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7,9/ ser wiejski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ sałata roszponka</p>
<p>2233 Kcal; Tłuszcz 82,6 g, w tym cukry 7,52 g, Białko ogółem 104,21 g, Błonnik pokarmowy 21,23 g, sól 0,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,14 g, Węglowodany ogółem 262,06 g, Sód 3185,73 mg,</p>	<p>1903 Kcal; Tłuszcz 72,59 g, Węglowodany ogółem 227,1 g, Sód 1984,12 mg, Błonnik pokarmowy 29,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,04 g, Białko ogółem 79,04 g, w tym cukry 1,71 g,</p>	<p>2198 Kcal; Błonnik pokarmowy 20,36 g, Tłuszcz 104,11 g, Węglowodany ogółem 272,47 g, Sód 2159,36 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,34 g, Białko ogółem 80,02 g, w tym cukry 34,91 g,</p>	<p>2081 Kcal; Błonnik pokarmowy 23,73 g, Tłuszcz 99,5 g, Węglowodany ogółem 217,25 g, Sód 2115,4 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,59 g, Białko ogółem 75,27 g, w tym cukry 13,7 g,</p>	<p>2248 Kcal; Tłuszcz 101,98 g, Węglowodany ogółem 246,39 g, Sód 2880,04 mg, Błonnik pokarmowy 23,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,32 g, Białko ogółem 63,82 g, w tym cukry 13,57 g, sól 0,39 g,</p>	<p>1653 Kcal; Błonnik pokarmowy 19,52 g, Tłuszcz 51,1 g, Węglowodany ogółem 232,06 g, Sód 2493,34 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,28 g, Białko ogółem 66,05 g, w tym cukry 0,37 g,</p>	<p>1797 Kcal; Tłuszcz 76,12 g, Węglowodany ogółem 217,3 g, Sód 3343,26 mg, Błonnik pokarmowy 20,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,91 g, Białko ogółem 60,18 g, w tym cukry 6,41 g,</p>

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-05-21 - 2026-05-31

28.05 czwartek	29.05 piątek	30.05 sobota	31.05 niedziela
Śniadanie bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ Pomidor Herbata z cytryną ogórek małosolny /Alergeny: 1/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ dżem owocowy Pomidor Kiełki	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajecznica na boczku /Alergeny: 3,7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor Herbata z cytryną Kiełki Sałata
Obiad zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,1,9,10/ ziemniaki z koperkiem kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,9,1,3/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/ Kompot śliwkowy	Obiad Krupnik z kaszy jęczmiennej /Alergeny: 1,7,9,10/ ziemniaki z koperkiem Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 7/ ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,1,3,5,8,9,10,11/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9,10/ ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/ Sałatka z fasolki szparagowej /Alergeny: 7/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,1,9,10,3/ Ziemniaki puree z chrzanem kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3,1/ Mizeria 160g /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-05-21 - 2026-05-31

28.05 czwartek	29.05 piątek	30.05 sobota	31.05 niedziela
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ kiełbasa szynkowa wieprzowa ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło ekstra /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ Sałata	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty salami /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ sałata roszponka Pomidor Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Frankfurterki keczup /Alergeny: 9/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ ogórek małosolny /Alergeny: 7/ sałata roszponka
2170 Kcal; Tłuszcz 116,63 g, Węglowodany ogółem 229,91 g, Sód 3674,3 mg, Błonnik pokarmowy 26,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,96 g, w tym cukry 8,24 g, Białko ogółem 77,01 g, sól 0,49 g,	2061 Kcal; Błonnik pokarmowy 30,79 g, Tłuszcz 106,66 g, Węglowodany ogółem 234,16 g, Sód 2628,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,04 g, Białko ogółem 69,13 g, w tym cukry 9,9 g,	1604 Kcal; Tłuszcz 71,09 g, Węglowodany ogółem 201,08 g, Sód 3008,78 mg, Błonnik pokarmowy 25,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,85 g, Białko ogółem 59,49 g, w tym cukry 21,76 g,	1939 Kcal; Błonnik pokarmowy 22,29 g, Tłuszcz 101,05 g, Węglowodany ogółem 199,57 g, Sód 2837,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,4 g, Białko ogółem 96,98 g, w tym cukry 9,68 g,

Jadłospis

dieta o zmiennej konsystencji wg IDDSI - twarda, okres: 2026-05-21 - 2026-05-29

21.05 czwartek	22.05 piątek	23.05 sobota	24.05 niedziela	25.05 poniedziałek	26.05 wtorek	27.05 środa
Śniadanie Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ rzodkiewka starta /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie Chleb zwykły /Alergeny: 1/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną dżem owocowy pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ Pomidor	Śniadanie Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kakao /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ Herbata z cytryną Pomidor	Śniadanie Chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3,1,9,10/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ Sałata rzymska Pomidor	Śniadanie Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor Herbata z cytryną budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Śniadanie Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7/ Polędwica sopocka Herbata z cytryną Pomidor
Drugie śniadanie jabłko pieczone	Drugie śniadanie jogurt naturalny	Drugie śniadanie kefir /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Grejfrut mix 1/2szt.	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie Grejfrut mix 1/2szt.	Drugie śniadanie Maślanka /Alergeny: 7/
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1,3,9,10/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ sos potrawkowy /Alergeny: 1,7,9,10,3/ Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	Obiad zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,1,9,10/ makaron gotowany /Alergeny: 1,3,7/ Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 9,1,7/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9,10/ makaron gotowany /Alergeny: 1,3,7/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7/ Kompot truskawkowy	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,1,9,10/ Ziemniaki puree z chrzanem Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/ Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3,1/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Zupa krem ziemniaczana z grzankami /Alergeny: 1,7,9,10/ makaron gotowany /Alergeny: 1,3,7/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki sok kubus	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 7,1,9,10/ Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ Kompot śliwkowy jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Obiad zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,1,9,10/ ziemniaki z koperkiem pulpet gotowany /Alergeny: 7,1,3/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ jabłko pieczone
Podwieczorek koktajl jagodowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek Grejfrut mix 1/2szt.	Podwieczorek Maślanka /Alergeny: 7/	Podwieczorek jabłko pieczone	Podwieczorek owsianka z owocami proteinowa /Alergeny: 7,1/	Podwieczorek jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta o zmiennej konsystencji wg IDDSI - twarda, okres: 2026-05-21 - 2026-05-29

21.05 czwartek	22.05 piątek	23.05 sobota	24.05 niedziela	25.05 poniedziałek	26.05 wtorek	27.05 środa
Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/ Pomidor	Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Pomidor ogórek zielony starty na oczkach /Alergeny: 7/	Chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ ser puszysty /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pomidor	Chleb zwykły /Alergeny: 1/ polędwica z indyka Tuńczyk w sosie własnym /Alergeny: 4/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pomidor Herbata z cytryną Sałata	Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Pomidor ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata	Pomidor Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Chleb zwykły /Alergeny: 1/ Szynka delikatesowa z fileta ser puszysty /Alergeny: 7/ ogórek zielony starty na oczkach /Alergeny: 7/ Pomidor	Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka makaronowa /Alergeny: 1,3,7,9,10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
kisiel z jabłkiem	Kiwi	banan	Owsianka z gruszkami i cynamonem /Alergeny: 1,7/	banan	jabłko pieczone	Kiwi
1989 Kcal; Tłuszcz 68,49 g, Węglowodany ogółem 250,41 g, Sód 3475,21 mg, Błonnik pokarmowy 19,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,13 g, Białko ogółem 96,45 g, w tym cukry 14,17 g,	1917 Kcal; Sód 1967,08 mg, Węglowodany ogółem 247,42 g, Tłuszcz 64,18 g, Błonnik pokarmowy 25,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,33 g, Białko ogółem 78,68 g, w tym cukry 22,26 g,	1847 Kcal; Tłuszcz 55,29 g, Węglowodany ogółem 289,94 g, Sód 2285,48 mg, Błonnik pokarmowy 25,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,77 g, Białko ogółem 79,81 g, w tym cukry 41,31 g,	2162 Kcal; Tłuszcz 61,37 g, Węglowodany ogółem 286,64 g, Sód 2680,5 mg, Błonnik pokarmowy 24,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,63 g, Białko ogółem 117,52 g, w tym cukry 59,21 g, sól 0,78 g,	1928 Kcal; Tłuszcz 46,92 g, Węglowodany ogółem 302,69 g, Sód 2497,86 mg, Błonnik pokarmowy 29,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,84 g, Białko ogółem 89,58 g, w tym cukry 52,39 g,	1789 Kcal; Tłuszcz 52,95 g, Węglowodany ogółem 255,14 g, Sód 2417,92 mg, Błonnik pokarmowy 25,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,84 g, Białko ogółem 74,1 g, w tym cukry 30,61 g,	1833 Kcal; Tłuszcz 46,16 g, Węglowodany ogółem 261,83 g, Sód 2111,32 mg, Błonnik pokarmowy 23,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,69 g, Białko ogółem 89,23 g, w tym cukry 24,76 g, sól 0,39 g,

Jadłospis

dieta o zmiennej konsystencji wg IDDSI - twarda, okres: 2026-05-21 - 2026-05-29

28.05 czwartek	29.05 piątek
Śniadanie Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ Herbata z cytryną Pomidor ogórek małosolny /Alergeny: 1/	Śniadanie Herbata z cytryną dżem owocowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pomidor Chleb zwykły /Alergeny: 1/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7/
Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/
Obiad Zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,1,9,10/ ziemniaki z koperkiem kalafior gotowany /Alergeny: 7/ schab gotowany /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ Kompot śliwkowy jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Krupnik z kaszy jęczmiennej /Alergeny: 1,7,9,10/ ziemniaki z koperkiem Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ Ryba po grecku /Alergeny: 4,7,1,3,5,8,9,10,11/ Buraki konserwowe Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/
Podwieczorek Grejfrut mix 1/2szt.	Podwieczorek Grejfrut mix 1/2szt.
Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta o zmiennej konsystencji wg IDDSI - twarda, okres: 2026-05-21 - 2026-05-29

28.05 czwartek	29.05 piątek
Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ kielbasa szynkowa wieprzowa Herbata z cytryną Pomidor	Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
banan	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
1812 Kcal; Tłuszcz 57,5 g, Węglowodany ogółem 244,84 g, Sód 2457,61 mg, Błonnik pokarmowy 21,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,77 g, Białko ogółem 104,11 g, w tym cukry 44,24 g,	2111 Kcal; Sód 2870,04 mg, Węglowodany ogółem 285,68 g, Tłuszcz 52,73 g, Błonnik pokarmowy 30,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,35 g, w tym cukry 39,09 g, Białko ogółem 81,3 g,

Jadłospis

dieta o zmiennej konsystencji wg IDSSI - miękka, okres: 2026-05-21 - 2026-05-23

21.05 czwartek	22.05 piątek	23.05 sobota
Śniadanie Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ rzodkiewka starta /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie Chleb zwykły /Alergeny: 1/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną dżem owocowy pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ Pomidor
Drugie śniadanie jabłko pieczone	Drugie śniadanie jogurt naturalny	Drugie śniadanie kefir /Alergeny: 7/
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1,3,9,10/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ sos potrawkowy /Alergeny: 1,7,9,10,3/ Udka z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	Obiad zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,1,9,10/ makaron gotowany /Alergeny: 1,3,7/ Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 9,1,7/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ Kompot z czarnej porzeczki Kiwi	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9,10/ makaron gotowany /Alergeny: 1,3,7/ marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7/ Kompot truskawkowy
Podwieczorek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Podwieczorek Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek Grejfrut mix 1/2szt.
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta o zmiennej konsystencji wg IDSSI - miękka, okres: 2026-05-21 - 2026-05-23

21.05 czwartek	22.05 piątek	23.05 sobota
Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/ Pomidor	Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Pomidor	Chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ ser puszysty /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pomidor
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
kisiel z jabłkiem	sok kubus	banan
1970 Kcal; Tłuszcz 66,15 g, Węglowodany ogółem 253,95 g, Sód 4035,6 mg, Błonnik pokarmowy 22,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,11 g, Białko ogółem 90,65 g, w tym cukry 7,77 g,	2048 Kcal; Sód 1963,78 mg, Węglowodany ogółem 276,25 g, Tłuszcz 64,45 g, Błonnik pokarmowy 28,37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,33 g, Białko ogółem 79,88 g, w tym cukry 50,76 g,	1876 Kcal; Tłuszcz 56,9 g, Węglowodany ogółem 292,95 g, Sód 2550,77 mg, Błonnik pokarmowy 25,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,79 g, Białko ogółem 80,71 g, w tym cukry 42,11 g,

Jadłospis

dieta bez laktozy, okres: 2026-05-21 - 2026-05-28

21.05 czwartek	25.05 poniedziałek	26.05 wtorek	27.05 środa	28.05 czwartek
Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor Polędwica sopocka Kielki jabłko (1 sztuka)	Śniadanie bułka wrocławska Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser biały b/l z koperkiem /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło Musztarda /Alergeny: 7/ keczup /Alergeny: 9/ Sałata rzymska Herbata z cytryną Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały z rzodkiewką i szczyp.b/l /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/ Polędwica sopocka Herbata z cytryną Pomidor sałata rukola	Śniadanie bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ jajecznicza /Alergeny: 3,7/ Pomidor Herbata z cytryną ogórek małosolny /Alergeny: 1/
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1,3,9,10/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,9,10,3/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa krem ziemniaczana z grzankami /Alergeny: 1,7,9,10/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7/ makaron gotowany /Alergeny: 1,3,7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,6,7,9,10,3/ Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7,1,3,5,8,9,10,11/ Kompot śliwkowy jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/	Obiad zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,1,9,10/ ziemniaki z koperkiem Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ Zytne ciasto czekoladowe /Alergeny: 7,3,1,9/	Obiad zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,1,9,10/ ziemniaki z koperkiem kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,9,1,3/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/ Kompot śliwkowy jogurt naturalny bez laktozy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta bez laktozy, okres: 2026-05-21 - 2026-05-28

21.05 czwartek	25.05 poniedziałek	26.05 wtorek	27.05 środa	28.05 czwartek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,3,10/ Herbata z cytryną sałata roszonek Pomidor	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta ser wiejski Herbata z cytryną Ogórek zielony /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7,9/ ser wiejski papryka świeża /Alergeny: 7/ sałata roszonek	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ kielbasa szynkowa wieprzowa ser pleśniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
kisiel z jabłkiem	banan	jabłko (1 sztuka)	Kiwi	banan
2311 Kcal; Tłuszcz 79,52 g, w tym cukry 8,16 g, Białko ogółem 104,08 g, Błonnik pokarmowy 24,26 g, sól 0,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,61 g, Węglowodany ogółem 289,29 g, Sód 3035,14 mg,	2036 Kcal; Tłuszcz 74,64 g, Węglowodany ogółem 255,51 g, Sód 3039,94 mg, Błonnik pokarmowy 25,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,53 g, Białko ogółem 72,25 g, w tym cukry 24,31 g,	2030 Kcal; Błonnik pokarmowy 21,89 g, Tłuszcz 63,45 g, Węglowodany ogółem 255,55 g, Sód 2631,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,2 g, Białko ogółem 97,41 g, w tym cukry 26,86 g, sól 0,42 g,	2118 Kcal; Tłuszcz 82,26 g, Węglowodany ogółem 229,31 g, Sód 2881,89 mg, Błonnik pokarmowy 27,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,57 g, Białko ogółem 73,8 g, w tym cukry 13,25 g, sól 0,66 g,	2300 Kcal; Tłuszcz 117,44 g, Węglowodany ogółem 259,51 g, Sód 3689,68 mg, Błonnik pokarmowy 28,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,96 g, w tym cukry 23,83 g, Białko ogółem 77,82 g, sól 0,49 g,

Jadłospis

dieta wegetariańska, okres: 2026-05-21 - 2026-05-21

21.05 czwartek
Śniadanie
Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor jajecznicza na parze /Alergeny: 3/ Kiełki jabłko (1 sztuka)
Obiad
Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1,3,9,10/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 9,1,7/ Sos potrawkowy z rodzynekami /Alergeny: 1,7,9,10,3/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy
Kolacja

Jadłospis

dieta wegetariańska, okres: 2026-05-21 - 2026-05-21

21.05 czwartek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ dżem owocowy Herbata z cytryną sałata roszponka Pomidor
wieczorny posiłek
kisiel z jabłkiem
2001 Kcal; Tłuszcz 79,42 g, w tym cukry 12,32 g, Białko ogółem 85,04 g, Błonnik pokarmowy 21,26 g, sól 0,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,45 g, Węglowodany ogółem 254,19 g, Sód 2342,49 mg,

Jadłospis

dieta ubogopurynowa, okres: 2026-05-21 - 2026-05-21

21.05 czwartek
Śniadanie
chleb pszenny /Alergeny: 1/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor Kiełki jabłko pieczone
Obiad
Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1,3,9,10/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ sos potrawkowy /Alergeny: 1,7,9,10,3/ Udka z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy
Kolacja
chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/ Pomidor sałata roszponka Herbata z cytryną
wieczorny posiłek
kisiel z jabłkiem

Jadłospis

dieta ubogopurynowa, okres: 2026-05-21 - 2026-05-21

21.05 czwartek
1864 Kcal; Tłuszcz 61,98 g, Węglowodany ogółem 247,97 g, Błonnik pokarmowy 18 g, Białko ogółem 88,36 g, w tym cukry 8,55 g, sól 0,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,8 g, Sód 2562,4 mg,

Lista alergenów występujących w danym jadłospisie:

- 1 - Zboża (zawierające gluten)
- 2 - Skorupiaki
- 3 - Jaja
- 4 - Ryby
- 5 - Orzeszki ziemne
- 6 - Soja
- 7 - Mleko wraz z laktozą
- 8 - Orzechy
- 9 - Seler
- 10 - Gorczyca
- 11 - Sezam
- 12 - Dwutlenek siarki