

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-08-11 - 2026-08-20

11.08 wtorek	12.08 środa	13.08 czwartek	14.08 piątek	15.08 sobota	16.08 niedziela	17.08 poniedziałek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ pierś gotowana z indyka Biana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser camembert /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną dżem owocowy Pomidor sałata rukola	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ połędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną sałata roszponka Pomidor	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ bułka wrocławska /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor Kiełki jabłko (1 sztuka,120 g)	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ rzodkiewka /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Biana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/ dżem owocowy Pomidor Kiełki	Śniadanie Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ sałata roszponka Pomidor	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło /Alergeny: 10/ ser hochland /Alergeny: 7/ Musztarda /Alergeny: 10/ Sałata rzymska Pomidor Kiełki
Obiad Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,6,7,9,10,3/ Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1,3,5,8,9,10,11/ kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/ Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 1,9,7,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki Nekataryna	Obiad zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,9,10,3/ Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/ Bitki duszone ze schabu w sosie własnym /Alergeny: 7,1/ Sałatka z buraków /Alergeny: 12,10,7/ Kompot z czarnej porzeczki ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,3,7,8,10,11,5,12/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ryż gotowany /Alergeny: 1,6,8,9,10,11/ Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 1,9,7/ Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,12,9,10,3/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6,5,8,11/ ziemniaki z koperkiem ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,9,1,3,5,8,10,11/ Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 10/ Kompot z czarnej porzeczki arbuz	Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 9,7,10,1/ ziemniaki pure z koperkiem /Alergeny: 7/ kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3,1/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 1,9,7/ kompot owocowy	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,3,1,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Sznycel, smażony /Alergeny: 7,1/ Buraki z cebulą /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,3,6,7,11,9,10/ makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 1,7,9,3/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7,8,10,11/ Kompot z czarnej porzeczki Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,7/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-08-11 - 2026-08-20

11.08 wtorek	12.08 środa	13.08 czwartek	14.08 piątek	15.08 sobota	16.08 niedziela	17.08 poniedziałek
chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Pizzerki z cukini /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Herbata z cytryną awokado rzodkiewka /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasztet z suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Pomidor Herbata z cytryną	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,3,10,6,7,9,12/ sałata roszponka Pomidor	Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 7/ ser camembert /Alergeny: 7/ sałata rukola Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/	Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Szynka z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/ Sałata	Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Paprykarz /Alergeny: 1,4,6,9,10,11/ Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/	Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata
wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek Batonik bakaliowy /Alergeny: 5,12,7,8,1,6,11/	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek arbuz	wieczorny posiłek śliwki	wieczorny posiłek banan
2028 Kcal; Błonnik pokarmowy 32,59 g, Tłuszcz 55,91 g, Węglowodany ogółem 327,44 g, Sód 2901,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,6 g, sól 1,95 g, w tym cukry 14,25 g, Białko ogółem 57,34 g,	2451 Kcal; Tłuszcz 90,34 g, Węglowodany ogółem 330,78 g, Sód 3639,13 mg, Błonnik pokarmowy 30,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,5 g, sól 1,73 g, w tym cukry 20,7 g, Białko ogółem 75,87 g,	2598 Kcal; Tłuszcz 86,93 g, Węglowodany ogółem 328,48 g, Sód 3362,42 mg, Błonnik pokarmowy 26,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,27 g, Białko ogółem 106,92 g, w tym cukry 21,78 g, sól 1,37 g,	2286 Kcal; Błonnik pokarmowy 37,7 g, Tłuszcz 85,72 g, Węglowodany ogółem 293,07 g, Sód 2893,82 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,92 g, sól 0,88 g, w tym cukry 54,43 g, Białko ogółem 71,07 g,	1864 Kcal; Sód 2488,48 mg, Węglowodany ogółem 225 g, Tłuszcz 83,18 g, Błonnik pokarmowy 18,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,85 g, Białko ogółem 78,25 g, w tym cukry 44 g, sól 1,23 g,	2092 Kcal; Sód 2182,95 mg, Węglowodany ogółem 223,7 g, Tłuszcz 99,99 g, Błonnik pokarmowy 22,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,26 g, w tym cukry 36,89 g, Białko ogółem 73,1 g, sól 1,27 g,	2266 Kcal; Tłuszcz 78,11 g, w tym cukry 43,7 g, Białko ogółem 69,77 g, Błonnik pokarmowy 27 g, sól 3,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,47 g, Węglowodany ogółem 302,56 g, Sód 2642,44 mg,

Jadłospis**Dieta podstawowa** , okres: 2026-08-11 - 2026-08-20

18.08 wtorek	19.08 środa	20.08 czwartek
Śniadanie zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałata Pomidor Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Śniadanie Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka z makrelą /Alergeny: 3,4,6,7,9,10/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ sałata rukola Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ Pomidor sałata roszponka ogórek małosolny /Alergeny: 9,10/ Nektaryna
Obiad Zupa jarzynowa zabielana /Alergeny: 7,9,1,10/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,1,7/ surówka Colesław /Alergeny: 8,10,11,3,7/ Kompot śliwkowy Arbuz	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem zabielana /Alergeny: 9,7,1,6,8,10,11/ ziemniaki z koperkiem Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,1,10,3/ sałatka szwedzka /Alergeny: 9,10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,3,1,10/ Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 7,1,9,10/ ziemniaki z koperkiem Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,1,9,3,10/ kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7,1/ Kompot śliwkowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-08-11 - 2026-08-20

18.08 wtorek	19.08 środa	20.08 czwartek
Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7,9,6,12/ Pomidor papryka świeża /Alergeny: 7/	Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ sałata roszponka papryka świeża /Alergeny: 7/	Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser plesniowy blue /Alergeny: 7/ kiełbasa szynkowa wieprzowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata
wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek sok vege 0,5 /Alergeny: 9,12/
2150 Kcal; Tłuszcz 78,59 g, Węglowodany ogółem 288,38 g, Sód 3661,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,37 g, Białko ogółem 70,04 g, w tym cukry 29,16 g, Błonnik pokarmowy 28,81 g, sól 0,79 g,	2378 Kcal; Sód 3065,17 mg, Węglowodany ogółem 317,45 g, Tłuszcz 91,47 g, Błonnik pokarmowy 23,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,8 g, sól 2,22 g, w tym cukry 27,96 g, Białko ogółem 76,11 g,	2221 Kcal; Sód 3478,11 mg, Węglowodany ogółem 227,82 g, Tłuszcz 116,02 g, Błonnik pokarmowy 29,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,19 g, sól 5,4 g, w tym cukry 31,3 g, Białko ogółem 83,59 g,

Jadłospis**dieta podstawowa dzieci 10-18lat** , okres: 2026-08-11 - 2026-08-20

11.08 wtorek	12.08 środa	13.08 czwartek	14.08 piątek	15.08 sobota	16.08 niedziela	17.08 poniedziałek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ pierś gotowana z indyka Bianca /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ ser camembert /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną dżem owocowy Pomidor sałata rukola	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną sałata roszponka Pomidor	Śniadanie bułka wrocławska /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor Kielki	Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ rzodkiewka /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianca /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ dżem owocowy Pomidor Kielki	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ sałata roszponka Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ parówka na ciepło /Alergeny: 10/ ser hochland /Alergeny: 7/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ Sałata rzymska Pomidor Kielki
Drugie śniadanie sok pomarańczowy /Alergeny: 12/	Drugie śniadanie Smoothie /Alergeny: 12/	Drugie śniadanie jabłko (1 sztuka,120 g)	Drugie śniadanie arbuz	Drugie śniadanie sok jabłkowy /Alergeny: 9,12/	Drugie śniadanie jabłko (1 sztuka,120 g)	Drugie śniadanie sok kubus /Alergeny: 12/
Obiad Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,6,7,9,10,3/ Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1,3,5,8,9,10,11/ kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/ Zielona surówka z kap. pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 1,9,7,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa z zielonego groszku /Alergeny: 9,1,7,10,3/ Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/ Bitki duszone ze schabu w sosie własnym /Alergeny: 7,1/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ryż gotowany /Alergeny: 1,6,8,9,10,11/ Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 1,9,7/ Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,12,9,10,3/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6,5,8,11/ ziemniaki z koperkiem Ryba po grecku /Alergeny: 4,7,9,1,3,5,8,10,11/ Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 10/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,1,9,10/ ziemniaki pure z koperkiem /Alergeny: 7/ kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3,1/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ kompot owocowy	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,3,1,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Sznycel, smażony /Alergeny: 7,1/ Buraki z cebulą /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,3,6,7,11,9,10/ makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 1,7,9,3/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7,8,10,11/ Kompot z czarnej porzeczki
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-18lat , okres: 2026-08-11 - 2026-08-20

11.08 wtorek	12.08 środa	13.08 czwartek	14.08 piątek	15.08 sobota	16.08 niedziela	17.08 poniedziałek
Nekataryna	ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,3,7,8,10,11,5,12/	jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	jogurt owocowy /Alergeny: 7/	jabłko (1 sztuka,120 g)	jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,7/
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ pizza z kielbasą i pieczarkami /Alergeny: 7,1,9,10,3,6/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną awokado rzodkiewka /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ pasztet z suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Pomidor Herbata z cytryną	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną masło śmietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,3,10,6,7,9,12/ sałata roszponka Pomidor	Kolacja Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Owsiane placki bananowe /Alergeny: 1,7,3/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	Kolacja Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Szynka z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pomidor Sałata	Kolacja Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Paprykarz /Alergeny: 1,4,6,9,10,11/ Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata
wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek Batonik bakaliowy /Alergeny: 5,12,7,8,1,6,11/	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek arbuz	wieczorny posiłek śliwki	wieczorny posiłek banan
1746 Kcal; Błonnik pokarmowy 24,8 g, Tłuszcz 49,47 g, Węglowodany ogółem 275,84 g, Sód 2504,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,74 g, sól 0,77 g, w tym cukry 14,17 g, Białko ogółem 55,38 g,	2079 Kcal; Błonnik pokarmowy 28,12 g, Tłuszcz 80,1 g, Węglowodany ogółem 281,7 g, Sód 2541,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,65 g, sól 1,35 g, w tym cukry 32,86 g, Białko ogółem 59,39 g,	2437 Kcal; Tłuszcz 77,17 g, Węglowodany ogółem 324,71 g, Sód 2790,92 mg, Błonnik pokarmowy 23,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,96 g, Białko ogółem 94,95 g, w tym cukry 46,53 g, sól 1,37 g,	2375 Kcal; Sód 1842,57 mg, Węglowodany ogółem 335,54 g, Tłuszcz 80,65 g, Błonnik pokarmowy 39,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,26 g, Białko ogółem 67,75 g, w tym cukry 92,07 g, sól 0,6 g,	1713 Kcal; Sód 1748,16 mg, Węglowodany ogółem 240,75 g, Tłuszcz 57,42 g, Błonnik pokarmowy 20,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,96 g, Białko ogółem 65,59 g, w tym cukry 42,92 g, sól 0,66 g,	2035 Kcal; Tłuszcz 89,63 g, Węglowodany ogółem 238,08 g, Sód 2020,05 mg, Błonnik pokarmowy 24,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,36 g, sól 1,27 g, w tym cukry 36,75 g, Białko ogółem 68,66 g,	1937 Kcal; Sód 2281,24 mg, Węglowodany ogółem 276,37 g, Tłuszcz 59,62 g, Błonnik pokarmowy 24,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,2 g, sól 3,28 g, w tym cukry 74,9 g, Białko ogółem 56,19 g,

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-18lat , okres: 2026-08-11 - 2026-08-20

18.08 wtorek	19.08 środa	20.08 czwartek
Śniadanie zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałata Pomidor Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ sałatka z makrelą /Alergeny: 3,4,6,7,9,10/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ sałata rukola Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczeniorku /Alergeny: 7,3,10/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ Pomidor sałata roszponka ogórek małosolny /Alergeny: 9,10/ Nekataryna
Drugie śniadanie jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie serek homogenizowany /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt owocowy /Alergeny: 7/
Obiad Zupa jarzynowa zabielana /Alergeny: 7,9,1,10/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,1,7/ surówka Ciesla /Alergeny: 8,10,11,3,7/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem zabielana /Alergeny: 9,7,1,6,8,10,11/ ziemniaki z koperkiem Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,1,10,3/ sałatka szwedzka /Alergeny: 9,10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,3,1,10/ Nugetsy /Alergeny: 3,1/ Ziemniaki z koperkiem Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,1,9,3,10/ kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7,1/ Kompot śliwkowy
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-18lat , okres: 2026-08-11 - 2026-08-20

18.08 wtorek	19.08 środa	20.08 czwartek
ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,3,7,8,10,11,5,12/	placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/	Buleczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3,12/
Kolacja Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Mini omlecek z jogurtem i jagodami /Alergeny: 3,1,7/ Pomidor	Kolacja Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ser wiejski /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ sałata roszponka papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ pizza z kielbasą i pieczarkami /Alergeny: 7,1,9,10,3,6/ kielbasa szynkowa wieprzowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata
wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek Smoothie /Alergeny: 12/
2295 Kcal; Tłuszcz 93,11 g, Węglowodany ogółem 300,6 g, Sód 3392,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,84 g, Białko ogółem 85,28 g, w tym cukry 46,83 g, Błonnik pokarmowy 29,37 g, sól 1,81 g,	2534 Kcal; Sód 3048,72 mg, Węglowodany ogółem 325,82 g, Tłuszcz 105,4 g, Błonnik pokarmowy 22,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,83 g, w tym cukry 27,44 g, Białko ogółem 89,08 g, sól 1,84 g,	2302 Kcal; Sód 3687,07 mg, Węglowodany ogółem 269,39 g, Tłuszcz 108,8 g, Błonnik pokarmowy 22,97 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,16 g, sól 0,53 g, w tym cukry 56,58 g, Białko ogółem 86,48 g,

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-08-11 - 2026-08-20

11.08 wtorek	12.08 środa	13.08 czwartek	14.08 piątek	15.08 sobota	16.08 niedziela	17.08 poniedziałek
Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ ser puszysty /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną dżem owocowy sałata rukola Pomidor Sok wieloowocowy /Alergeny: 9,12/	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor sałata roszponka	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ bułka wrocławska /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor Kiełki jabłko pieczone	Śniadanie Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Pomidor rukola	Śniadanie Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ dżem owocowy Pomidor Kiełki	Śniadanie Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pomidor sałata roszponka	Śniadanie Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata rzymska Kiełki
Obiad Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,6,7,9,10,3/ kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/ filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,7,9,10/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Nekataryna	Obiad Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/ Sałatka z buraków /Alergeny: 12,10,7/ schab gotowany /Alergeny: 7/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Kompot z czarnej porzeczki ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,3,7,8,10,11,5,12/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ryż gotowany /Alergeny: 1,6,8,9,10,11/ Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,12,9,10,3/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7,9,1,8,10,11/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ Kompot z czarnej porzeczki arbuz	Obiad Zupa brokułowa z ziemniakami i zieleniną /Alergeny: 9,7,1,10/ Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ fasolka szparagowa z wody /Alergeny: 1,6,7,9,10/ kompot owocowy Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,3,1,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3,1/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Zupa krem ziemniaczana z grzankami /Alergeny: 1,3,6,7,11,9,10/ makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 1,7,9,3/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,7/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-08-11 - 2026-08-20

11.08 wtorek	12.08 środa	13.08 czwartek	14.08 piątek	15.08 sobota	16.08 niedziela	17.08 poniedziałek
chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Pizzerki z cukini /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną awokado Pomidor	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7,6,9,10,11,12/ Pomidor Herbata z cytryną sałata roszponka	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,9,3,1,10/ Herbata z cytryną sałata roszponka Pomidor	Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ dżem owocowy sałata rukola Sałata Pomidor	Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Szynka z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata	Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym 30g /Alergeny: 4/ Sałata Pomidor	Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	banan	Batonik bakaliowy /Alergeny: 5,12,7,8,1,6,11/	sok kubus /Alergeny: 12/	arbuz	jabłko pieczone	banan
1716 Kcal; Tłuszcz 35,47 g, Węglowodany ogółem 260,35 g, Błonnik pokarmowy 26,24 g, Białko ogółem 70,12 g, w tym cukry 35,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,71 g, sól 1,16 g, Sód 1637,76 mg,	1937 Kcal; Tłuszcz 62,51 g, Węglowodany ogółem 262,51 g, Błonnik pokarmowy 20,24 g, Białko ogółem 82,13 g, w tym cukry 22,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,06 g, sól 2,52 g, Sód 2654,66 mg,	2297 Kcal; Tłuszcz 76,56 g, Węglowodany ogółem 268,47 g, Błonnik pokarmowy 20,76 g, Białko ogółem 111,06 g, w tym cukry 23,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,05 g, sól 1,98 g, Sód 3075,21 mg,	1748 Kcal; Sód 946,65 mg, Węglowodany ogółem 255,36 g, Tłuszcz 48,24 g, Błonnik pokarmowy 24,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,33 g, Białko ogółem 67,23 g, w tym cukry 58,15 g, sól 1,18 g,	1667 Kcal; Sód 1259,88 mg, Węglowodany ogółem 248,54 g, Tłuszcz 50,37 g, Błonnik pokarmowy 17,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,69 g, Białko ogółem 79,82 g, w tym cukry 48,27 g, sól 1,16 g,	1751 Kcal; Sód 1659,47 mg, Węglowodany ogółem 213,35 g, Tłuszcz 59,23 g, Błonnik pokarmowy 18,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,44 g, w tym cukry 35,96 g, Białko ogółem 98,73 g, sól 1,57 g,	1978 Kcal; Sód 1718,34 mg, Węglowodany ogółem 281,08 g, Tłuszcz 63,5 g, Błonnik pokarmowy 23,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,91 g, Białko ogółem 81,34 g, w tym cukry 43,92 g, sól 1,98 g,

Jadłospis**dieta lekkostrawna** , okres: 2026-08-11 - 2026-08-20

18.08 wtorek	19.08 środa	20.08 czwartek
Śniadanie Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7,6,9,10,11,12/ Połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Pomidor sałata rukola sok Vega /Alergeny: 9,12/	Śniadanie Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ Pomidor sałata roszponka Batonik zbożowy bakalland /Alergeny: 1,5,7,8,11/ Nektaryna
Obiad Zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,7,9,10/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Buraki konserwowe Kompot śliwkowy Arbuz	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną /Alergeny: 9,7,1,6,8,10,11/ ziemniaki z koperkiem gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7/ surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,3,1,10/ ziemniaki z koperkiem Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 7,12,1,9,10/ fasolka szparagowa z wody /Alergeny: 1,6,7,9,10/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy jogurt owocowy /Alergeny: 7/
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-08-11 - 2026-08-20

18.08 wtorek	19.08 środa	20.08 czwartek
Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 7,1,9,10,3/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ sałata rukola Pomidor	Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ sałata roszponka Pomidor	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ kiełbasa szynkowa wieprzowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pomidor masło ekstra /Alergeny: 7/ Sałata
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	banan	sok vege 0,5 /Alergeny: 9,12/
1723 Kcal; Sód 4066,3 mg, Węglowodany ogółem 263,49 g, Tłuszcz 39,42 g, Błonnik pokarmowy 22,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,83 g, Białko ogółem 80,62 g, w tym cukry 28,31 g, sól 1,17 g,	2134 Kcal; Sód 2116,32 mg, Węglowodany ogółem 295,88 g, Tłuszcz 64,71 g, Błonnik pokarmowy 26,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,38 g, Białko ogółem 82,78 g, w tym cukry 38,83 g, sól 3,03 g,	1836 Kcal; Sód 2121,81 mg, Węglowodany ogółem 231,83 g, Tłuszcz 69,58 g, Błonnik pokarmowy 24,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,33 g, Białko ogółem 93,88 g, w tym cukry 56,86 g, sól 4,96 g,

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-08-11 - 2026-08-20

11.08 wtorek	12.08 środa	13.08 czwartek	14.08 piątek	15.08 sobota	16.08 niedziela	17.08 poniedziałek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ pierś gotowana z indyka Biana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor Herbata z cytryną bez cukru 250ml sałata rukola masło smietankowe /Alergeny: 7/ Sok wielowocowy /Alergeny: 9,12/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ sałata roszponka Pomidor	Śniadanie bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kielki Pomidor jabłko (1 sztuka,120 g)	Śniadanie Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ rukola Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną bez cukru 250ml kawa z mlekiem bez cukru /Alergeny: 7,1/ chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Biana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ dżem owocowy Pomidor Kielki	Śniadanie Herbata z cytryną bez cukru 250ml kakao bez cukru /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pomidor sałata roszponka	Śniadanie Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajecznicza /Alergeny: 3,7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Sałata rzymska Pomidor Kielki
Drugie śniadanie Smoothie /Alergeny: 12/	Drugie śniadanie sok jabłkowy /Alergeny: 9,12/	Drugie śniadanie Maślanka /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	Drugie śniadanie jogurt naturalny /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt naturalny /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Maślanka /Alergeny: 7/
Obiad zupa solferino /Alergeny: 1,7,9,10/ kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/ filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,7,9,10/ Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 1,9,7,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki Nekataryna	Obiad Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ryż brązowy /Alergeny: 1,6,7,8,11/ Sałatka z buraków /Alergeny: 12,10,7/ schab gotowany /Alergeny: 7/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ kompot z czarnej porzeczki bez cukru Ciasto marchewkowe z ksylitolem /Alergeny: 1,7,3,8,10,11,5/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ ryż brązowy /Alergeny: 1,6,7,8,11/ Udło z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,12,9,10,3/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem Surowka z kapusty kiszanej /Alergeny: 10/ Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7,9,1,8,10,11/ Kompot z czarnej porzeczki sok jabłkowy /Alergeny: 9,12/	Obiad Zupa brokułowa z ziemniakami i zieleniną /Alergeny: 9,7,1,10/ Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ fasolka szparagowa z wody /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot owocowy bez cukru Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,3,1,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3,1/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa krem ziemniaczana z grzankami /Alergeny: 1,3,6,7,11,9,10/ makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 1,7,9,3/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-08-11 - 2026-08-20

11.08 wtorek	12.08 środa	13.08 czwartek	14.08 piątek	15.08 sobota	16.08 niedziela	17.08 poniedziałek
koktajl jagodowy /Alergeny: 7/	jogurt naturalny /Alergeny: 7/	grejfruty	kefir /Alergeny: 7/	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	Brzoskwinia	jabłko (1 sztuka,120 g)
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Pizzerki z cukini /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12,11/ Pomidor awokado	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7,6,9,10,11,12/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Herbata z cytryną bez cukru 250ml sałata roszponka	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,9,3,1,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Pomidor sałata roszponka	Kolacja Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ sałata rukola Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja Herbata z cytryną bez cukru 250ml chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Szynka z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Sałata Pomidor	Kolacja Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym 30g /Alergeny: 4/ ser koluś /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata
wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek grejfruty	wieczorny posiłek Batonik bakaliowy /Alergeny: 5,12,7,8,1,6,11/	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek sok Vega /Alergeny: 9,12/	wieczorny posiłek banan
1701 Kcal; Błonnik pokarmowy 30,3 g, Tłuszcz 45,13 g, Węglowodany ogółem 236,07 g, Sód 3180,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,6 g, sól 1,52 g, w tym cukry 52,27 g, Białko ogółem 66,43 g,	1806 Kcal; Błonnik pokarmowy 28,06 g, Tłuszcz 61,27 g, Węglowodany ogółem 208,84 g, Sód 3211,15 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,44 g, sól 2,86 g, w tym cukry 17,23 g, Białko ogółem 80,65 g,	2392 Kcal; Tłuszcz 78,97 g, Węglowodany ogółem 288,18 g, Sód 3771,83 mg, Błonnik pokarmowy 36,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,81 g, Białko ogółem 108,62 g, w tym cukry 33,73 g, sól 2,32 g,	1716 Kcal; Sód 1659,82 mg, Tłuszcz 52,34 g, Węglowodany ogółem 239,99 g, Błonnik pokarmowy 23,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,49 g, sól 1,13 g, w tym cukry 34,94 g, Białko ogółem 65,36 g,	1786 Kcal; Sód 2772,36 mg, Tłuszcz 52,89 g, Węglowodany ogółem 274,7 g, Błonnik pokarmowy 25,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,19 g, Białko ogółem 75,14 g, w tym cukry 35,17 g, sól 2,24 g,	1810 Kcal; Sód 1838,06 mg, Tłuszcz 62,8 g, Węglowodany ogółem 213,03 g, Błonnik pokarmowy 25,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,23 g, w tym cukry 32,93 g, Białko ogółem 94,61 g, sól 1,91 g,	1929 Kcal; Sód 2373,36 mg, Tłuszcz 61,67 g, Węglowodany ogółem 279,65 g, Błonnik pokarmowy 28,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,67 g, sól 2,32 g, w tym cukry 34,18 g, Białko ogółem 73,74 g,

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-08-11 - 2026-08-20

18.08 wtorek	19.08 środa	20.08 czwartek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7,6,9,10,11,12/ sałata rukola Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor sałata roszponka Nektaryna sok vege 0,5 /Alergeny: 9,12/
Drugie śniadanie jogurt naturalny /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt naturalny /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie koktajl jagodowy /Alergeny: 7/
Obiad Zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ ziemniaki z koperkiem filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,7,9,10/ Buraki konserwowe kompot śliwkowy bez cukru	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną /Alergeny: 9,7,1,6,8,10,11/ Makaron razowy /Alergeny: 1,3/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7/ surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/ kompot wiśniowy bez cukru /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Brownie z fasoli /Alergeny: 6,9,3/	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,3,1,10/ ziemniaki z koperkiem Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 7,12,1,9,10/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ fasolka szparagowa z wody /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot śliwkowy jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-08-11 - 2026-08-20

18.08 wtorek	19.08 środa	20.08 czwartek
Deser czekoladowy z malinami /Alergeny: 7/	grejfruty	jabłko (1 sztuka, 120 g)
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 7,1,3,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor sałata rukola	Kolacja Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ sałata roszponka Pomidor	Kolacja Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ kiełbasa szynkowa wieprzowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor
wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek sok vege 0,5 /Alergeny: 9,12/
1693 Kcal; Błonnik pokarmowy 24,24 g, Tłuszcz 58,25 g, Węglowodany ogółem 219,82 g, Sód 3575,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,72 g, sól 1,65 g, w tym cukry 21,54 g, Białko ogółem 74,23 g,	2082 Kcal; Sód 2731,82 mg, Tłuszcz 56,86 g, Węglowodany ogółem 314,42 g, Błonnik pokarmowy 34,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,65 g, sól 1,92 g, w tym cukry 39,22 g, Białko ogółem 85,44 g,	1932 Kcal; Sód 2746,83 mg, Tłuszcz 72,85 g, Węglowodany ogółem 243,94 g, Błonnik pokarmowy 37,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,37 g, sól 8,9 g, w tym cukry 59,93 g, Białko ogółem 91,8 g,

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-08-11 - 2026-08-20

11.08 wtorek	12.08 środa	13.08 czwartek	14.08 piątek	15.08 sobota	16.08 niedziela	17.08 poniedziałek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ masło ekstra /Alergeny: 7/ ser camembert /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną dżem owocowy Pomidor sałata rukola Sok wieloowocowy /Alergeny: 9,12/	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ połędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor sałata roszponka	Śniadanie bułka wrocławska /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Połędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor Kielki jabłko (1 sztuka,120 g)	Śniadanie Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ rzodkiewka /Alergeny: 7/ Pomidor śliwki	Śniadanie Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/ dżem owocowy Pomidor Kielki	Śniadanie Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ sałata roszponka Pomidor	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Parówka na ciepło /Alergeny: 10/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Musztarda /Alergeny: 10/ Sałata rzymska Pomidor Kielki
Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Drugie śniadanie napój mleczny proteinowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie budyń proteinowy /Alergeny: 7,1,9/	Drugie śniadanie napój mleczny proteinowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie budyń proteinowy /Alergeny: 7,1,9/	Drugie śniadanie jogurt naturalny wysokobiałkowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie napój mleczny proteinowy /Alergeny: 7/
Obiad Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,6,7,9,10,3/ Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1,3,5,8,9,10,11/ kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/ Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 1,9,7,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki Nekataryna	Obiad Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/ schab gotowany /Alergeny: 7/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Sałatka z buraków /Alergeny: 12,10,7/ kompot z czarnej porzeczki bez cukru ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,3,7,8,10,11,5,12/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ryż gotowany /Alergeny: 1,6,8,9,10,11/ Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 1,9,7/ Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,12,9,10,3/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6,5,8,11/ ziemniaki z koperkiem ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,9,1,3,5,8,10,11/ Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 10/ Kompot z czarnej porzeczki arbuz	Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 9,7,10,1/ Ziemniaki puree z koperkiem 250 kotlet de volaille klasyczny /Alergeny: 3,1,7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 1,9,7/ kompot owocowy Maliny	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,3,1,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Sznycel, smażony /Alergeny: 7,1/ Buraki z cebulą /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,3,6,7,11,9,10/ makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 1,7,9,3/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7,8,10,11/ Kompot z czarnej porzeczki Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,7/

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-08-11 - 2026-08-20

11.08 wtorek	12.08 środa	13.08 czwartek	14.08 piątek	15.08 sobota	16.08 niedziela	17.08 poniedziałek
Podwieczorek napój mleczny proteinowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,7/	Podwieczorek Smoothie /Alergeny: 12/	Podwieczorek jogurt naturalny wysokobiałkowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek napój mleczny proteinowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek Smoothie /Alergeny: 12/	Podwieczorek Koktajl wysokobiałkowy /Alergeny: 5,8,1,6,7,11/
Kolacja chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Pizzerki z cukini /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Herbata z cytryną awokado rzodkiewka /Alergeny: 7/	Kolacja chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7,6,9,10,11,12/ Pomidor Herbata z cytryną sałata roszponka	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,3,10,6,7,9,12/ sałata roszponka Pomidor	Kolacja Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 7/ ser camembert /Alergeny: 7/ sałata rukola papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	Kolacja Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Szynka z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Sałata Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/	Kolacja Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Paprykarz /Alergeny: 1,4,6,9,10,11/ Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata
wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek Batonik bakaliowy /Alergeny: 5,12,7,8,1,6,11/	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek arbuz	wieczorny posiłek śliwki	wieczorny posiłek banan
2469 Kcal; Błonnik pokarmowy 32,59 g, Tłuszcz 69,17 g, Węglowodany ogółem 336,82 g, Sód 2968,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,99 g, sól 1,95 g, w tym cukry 60,26 g, Białko ogółem 88,22 g,	2262 Kcal; Tłuszcz 69,61 g, Węglowodany ogółem 280,36 g, Błonnik pokarmowy 20,24 g, Białko ogółem 113,89 g, w tym cukry 58,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,06 g, sól 2,52 g, Sód 2654,59 mg,	2826 Kcal; Tłuszcz 87,32 g, Węglowodany ogółem 378,48 g, Sód 3245,98 mg, Błonnik pokarmowy 27,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,19 g, Białko ogółem 114,92 g, w tym cukry 34,28 g, sól 1,52 g,	2751 Kcal; Sód 3052,31 mg, Węglowodany ogółem 333,77 g, Tłuszcz 95,99 g, Błonnik pokarmowy 40,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,99 g, sól 1,31 g, w tym cukry 80,29 g, Białko ogółem 108,07 g,	2341 Kcal; Sód 2324,08 mg, Węglowodany ogółem 280,56 g, Tłuszcz 90,28 g, Błonnik pokarmowy 23,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,75 g, Białko ogółem 109,52 g, w tym cukry 61,75 g, sól 1,38 g,	2354 Kcal; Sód 2112,45 mg, Węglowodany ogółem 259,5 g, Tłuszcz 103,74 g, Błonnik pokarmowy 24,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,26 g, w tym cukry 43,71 g, Białko ogółem 95,35 g, sól 1,27 g,	2913 Kcal; Tłuszcz 128,24 g, w tym cukry 65,81 g, Białko ogółem 112,76 g, Błonnik pokarmowy 30,52 g, sól 3,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,14 g, Węglowodany ogółem 301,11 g, Sód 2870,14 mg,

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-08-11 - 2026-08-20

18.08 wtorek	19.08 środa	20.08 czwartek
Śniadanie zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałata Pomidor Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Śniadanie Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka z makrelą /Alergeny: 3,4,6,7,9,10/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ sałata rukola Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ Pomidor sałata roszponka ogórek małosolny /Alergeny: 9,10/ Nektaryna
Drugie śniadanie budyń proteinowy /Alergeny: 7,1,9/	Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Drugie śniadanie koktajl jagodowy /Alergeny: 7/
Obiad Zupa jarzynowa zabielana /Alergeny: 7,9,1,10/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,1,7/ surówka Colesław /Alergeny: 8,10,11,3,7/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem zabielana /Alergeny: 9,7,1,6,8,10,11/ ziemniaki z koperkiem Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,1,10,3/ sałatka szwedzka /Alergeny: 9,10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,3,1,10/ Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 7,1,9,10/ ziemniaki z koperkiem Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,1,9,3,10/ kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7,1/ Kompot śliwkowy jogurt owocowy /Alergeny: 7/

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-08-11 - 2026-08-20

18.08 wtorek	19.08 środa	20.08 czwartek
Podwieczorek deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/	Podwieczorek napój mleczny proteinowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek proteinowy batonik /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7,9,6,12/ Pomidor papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ sałata roszponka papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ ser plesniowy blue /Alergeny: 7/ kiełbasa szynkowa wieprzowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata
wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek sok vege 0,5 /Alergeny: 9,12/
2468 Kcal; Tłuszcz 83,72 g, Węglowodany ogółem 346,02 g, Sód 3742,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,4 g, Białko ogółem 80,24 g, w tym cukry 20,16 g, Błonnik pokarmowy 28,87 g, sól 0,94 g,	2663 Kcal; Sód 3132,71 mg, Węglowodany ogółem 328,15 g, Tłuszcz 97,97 g, Błonnik pokarmowy 23,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,59 g, sól 2,22 g, w tym cukry 50,41 g, Białko ogółem 107,21 g,	2620 Kcal; Sód 3625,62 mg, Węglowodany ogółem 254,4 g, Tłuszcz 136,33 g, Błonnik pokarmowy 31,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,24 g, sól 5,53 g, w tym cukry 66,26 g, Białko ogółem 103,97 g,

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-08-11 - 2026-08-20

11.08 wtorek	12.08 środa	13.08 czwartek	14.08 piątek	15.08 sobota	16.08 niedziela	17.08 poniedziałek
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser camembert /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną dżem owocowy Pomidor sałata rukola	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ połudwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną sałata roszponka Pomidor	Śniadanie bułka wrocławska /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor Kielki	Śniadanie Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ rzodkiewka /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/ dżem owocowy Pomidor Kielki	Śniadanie Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ sałata roszponka Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło /Alergeny: 10/ ser hochland /Alergeny: 7/ Musztarda /Alergeny: 10/ Sałata rzymska Pomidor Kielki
Obiad Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,6,7,9,10,3/ Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1,3,5,8,9,10,11/ kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/ Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 1,9,7,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,9,10,3/ Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/ Bitki duszone ze schabu w sosie własnym /Alergeny: 7,1/ Sałatka z buraków /Alergeny: 12,10,7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ryż gotowany /Alergeny: 1,6,8,9,10,11/ Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 1,9,7/ Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,12,9,10,3/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6,5,8,11/ ziemniaki z koperkiem ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,9,1,3,5,8,10,11/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 10/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 9,7,10,1/ Ziemniaki puree z koperkiem 250 kotlet de volaille klasyczny /Alergeny: 3,1,7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 1,9,7/ kompot owocowy	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,3,1,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Sznycel, smażony /Alergeny: 7,1/ Buraki z cebulą /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,3,6,7,11,9,10/ makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 1,7,9,3/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7,8,10,11/ Kompot z czarnej porzeczki
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-08-11 - 2026-08-20

11.08 wtorek	12.08 środa	13.08 czwartek	14.08 piątek	15.08 sobota	16.08 niedziela	17.08 poniedziałek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pizzerki z cukini /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12,11/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Herbata z cytryną awokado rzodkiewka /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasztet z suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Pomidor Herbata z cytryną	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,3,10,6,7,9,12/ sałata roszponka Pomidor	Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 7/ ser camembert /Alergeny: 7/ sałata rukola Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/	Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Szynka z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/ Sałata	Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Paprykarz /Alergeny: 1,4,6,9,10,11/ Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata
1701 Kcal; Tłuszcz 53,81 g, Węglowodany ogółem 254,45 g, Sód 1822,12 mg, Błonnik pokarmowy 24,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,25 g, Białko ogółem 57,34 g, w tym cukry 6,22 g, sól 0,4 g,	2030 Kcal; Tłuszcz 74,87 g, Węglowodany ogółem 262,21 g, Sód 3552,77 mg, Błonnik pokarmowy 25,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,67 g, sól 0,76 g, w tym cukry 3,01 g, Białko ogółem 71,9 g,	2174 Kcal; Tłuszcz 74,14 g, Węglowodany ogółem 268,47 g, Sód 3230,82 mg, Błonnik pokarmowy 19,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,1 g, Białko ogółem 101,87 g, w tym cukry 8,95 g, sól 1,36 g,	2095 Kcal; Sód 2919,83 mg, Węglowodany ogółem 242,65 g, Tłuszcz 88,42 g, Błonnik pokarmowy 37 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,94 g, sól 0,9 g, w tym cukry 5,02 g, Białko ogółem 70,12 g,	1907 Kcal; Sód 2476,21 mg, Węglowodany ogółem 233,12 g, Tłuszcz 85,97 g, Błonnik pokarmowy 20,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,82 g, Białko ogółem 76,12 g, w tym cukry 23,61 g, sól 1,66 g,	2115 Kcal; Sód 2423,43 mg, Węglowodany ogółem 237,7 g, Tłuszcz 98,38 g, Błonnik pokarmowy 22,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,4 g, w tym cukry 16,81 g, Białko ogółem 67,7 g, sól 2,13 g,	1917 Kcal; Sód 2523,94 mg, Węglowodany ogółem 232,63 g, Tłuszcz 73,76 g, Błonnik pokarmowy 23,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,39 g, sól 3,66 g, w tym cukry 9,14 g, Białko ogółem 64,01 g,

Jadłospis**dieta podstawowa komercja, okres: 2026-08-11 - 2026-08-20**

18.08 wtorek	19.08 środa	20.08 czwartek
Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałata Pomidor Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka z makrelą /Alergeny: 3,4,6,7,9,10/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ sałata rukola Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ Pomidor sałata roszponka ogórek małosolny /Alergeny: 9,10/
Obiad Zupa jarzynowa zabielana /Alergeny: 7,9,1,10/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,1,7/ surówka Colesław /Alergeny: 8,10,11,3,7/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem zabielana /Alergeny: 9,7,1,6,8,10,11/ ziemniaki z koperkiem Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,1,10,3/ sałatka szwedzka /Alergeny: 9,10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,3,1,10/ Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 7,1,9,10/ ziemniaki z koperkiem Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,1,9,3,10/ kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7,1/ Kompot śliwkowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-08-11 - 2026-08-20

18.08 wtorek	19.08 środa	20.08 czwartek
Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7,9,6,12/ Pomidor papryka świeża /Alergeny: 7/	Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ sałata roszponka papryka świeża /Alergeny: 7/	Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ ser plesniowy blue /Alergeny: 7/ kiełbasa szynkowa wieprzowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata
1853 Kcal; Sód 2717,14 mg, Węglowodany ogółem 239,92 g, Tłuszcz 72,5 g, Błonnik pokarmowy 24,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,3 g, sól 1,22 g, w tym cukry 5,87 g, Białko ogółem 61,54 g,	2189 Kcal; Sód 2930,32 mg, Węglowodany ogółem 272,9 g, Tłuszcz 90,72 g, Błonnik pokarmowy 20,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,73 g, w tym cukry 13,18 g, Białko ogółem 76,11 g, sól 1,84 g,	2119 Kcal; Sód 3477,31 mg, Węglowodany ogółem 199,66 g, Tłuszcz 121,62 g, Błonnik pokarmowy 21,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,79 g, sól 1,7 g, w tym cukry 6,46 g, Białko ogółem 79,87 g,

Jadłospis**dieta podstawowa dzieci 4-9 lat, okres: 2026-08-11 - 2026-08-20**

11.08 wtorek	12.08 środa	13.08 czwartek	14.08 piątek	15.08 sobota	16.08 niedziela	17.08 poniedziałek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ pierś gotowana z indyka Biana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ ser camembert /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną dżem owocowy Pomidor sałata rukola	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną sałata roszponka Pomidor	Śniadanie bułka wrocławska /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ ser koluś /Alergeny: 7/ Pomidor Herbata z cytryną Kiełki	Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ rzodkiewka /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Pierś gotowana z indyka Biana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ dżem owocowy Pomidor Kiełki	Śniadanie Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ sałata roszponka Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło /Alergeny: 10/ ser hochland /Alergeny: 7/ Musztarda /Alergeny: 10/ Sałata rzymska Pomidor Kiełki
Drugie śniadanie Sok wieloowocowy /Alergeny: 9,12/	Drugie śniadanie Smoothie /Alergeny: 12/	Drugie śniadanie jabłko (1 sztuka,120 g)	Drugie śniadanie arbuz	Drugie śniadanie sok jabłkowy /Alergeny: 9,12/	Drugie śniadanie jabłko (1 sztuka,120 g)	Drugie śniadanie sok kubus /Alergeny: 12/
Obiad Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,6,7,9,10,3/ Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1,3,5,8,9,10,11/ kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/ Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 1,9,7,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa z zielonego groszku /Alergeny: 9,1,7,10,3/ Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/ Bitki duszone ze schabu w sosie własnym /Alergeny: 7,1/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ryż gotowany /Alergeny: 1,6,8,9,10,11/ Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 1,9,7/ Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,12,9,10,3/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6,5,8,11/ ziemniaki z koperkiem Ryba po grecku /Alergeny: 4,7,9,1,3,5,8,10,11/ Surówka z kapusty kiszzonej 70g /Alergeny: 10,7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,1,9,10/ ziemniaki pure z koperkiem /Alergeny: 7/ kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3,1/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ kompot owocowy	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,3,1,10/ ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ sznycel 2-3 /Alergeny: 7,1/ Buraki z cebulą /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,3,6,7,11,9,10/ makaron z sosem bolońskim /Alergeny: 1,7,9,3/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7,8,10,11/ Kompot z czarnej porzeczki
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat, okres: 2026-08-11 - 2026-08-20

11.08 wtorek	12.08 środa	13.08 czwartek	14.08 piątek	15.08 sobota	16.08 niedziela	17.08 poniedziałek
Nekataryna	ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,3,7,8,10,11,5,12/	jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	jogurt owocowy /Alergeny: 7/	jabłko (1 sztuka,120 g)	jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,7/
Kolacja chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ pizza z kielbasą i pieczarkami /Alergeny: 7,1,9,10,3,6/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną rzodkiewka /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ pasztet z suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Pomidor Herbata z cytryną	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną masło śmietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,3,10,6,7,9,12/ sałata roszponka Pomidor	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Owsiane placki bananowe /Alergeny: 1,7,3/ Ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata	Kolacja Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Szynka z indyka 15 /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pomidor Sałata	Kolacja Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Paprykarz /Alergeny: 1,4,6,9,10,11/ Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Herbata z cytryną Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata
wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek Batonik bakaliowy /Alergeny: 5,12,7,8,1,6,11/	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek arbuz	wieczorny posiłek śliwki	wieczorny posiłek banan
2138 Kcal; Błonnik pokarmowy 31,17 g, Tłuszcz 50,73 g, Węglowodany ogółem 342,03 g, Sód 3173,68 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,15 g, sól 1,95 g, w tym cukry 39,86 g, Białko ogółem 55,61 g,	2079 Kcal; Błonnik pokarmowy 28,12 g, Tłuszcz 80,1 g, Węglowodany ogółem 281,7 g, Sód 2541,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,65 g, sól 1,35 g, w tym cukry 32,86 g, Białko ogółem 59,39 g,	2191 Kcal; Tłuszcz 70,93 g, Węglowodany ogółem 291,44 g, Sód 2794,33 mg, Błonnik pokarmowy 21,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,88 g, Białko ogółem 83,21 g, w tym cukry 45,21 g, sól 0,99 g,	2081 Kcal; Sód 1478,66 mg, Węglowodany ogółem 299,61 g, Tłuszcz 70,31 g, Błonnik pokarmowy 30,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,91 g, sól 0,6 g, w tym cukry 91,6 g, Białko ogółem 55,84 g,	1607 Kcal; Sód 1452,71 mg, Węglowodany ogółem 223,42 g, Tłuszcz 55,94 g, Błonnik pokarmowy 19,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,47 g, Białko ogółem 55,52 g, w tym cukry 42,54 g, sól 0,28 g,	1690 Kcal; Sód 1725,59 mg, Węglowodany ogółem 225,1 g, Tłuszcz 62,52 g, Błonnik pokarmowy 23,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,36 g, w tym cukry 36,75 g, Białko ogółem 55,87 g, sól 1,27 g,	1844 Kcal; Sód 1955,88 mg, Węglowodany ogółem 260,77 g, Tłuszcz 59,1 g, Błonnik pokarmowy 23,58 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,12 g, w tym cukry 71,07 g, Białko ogółem 51,68 g, sól 3,33 g,

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat, okres: 2026-08-11 - 2026-08-20

18.08 wtorek	19.08 środa	20.08 czwartek
Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałata Pomidor Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Śniadanie Herbata z cytryną bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ sałatka z makrelą /Alergeny: 3,4,6,7,9,10/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ sałata rukola Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło ekstra /Alergeny: 7/ Pasta z sera żółtego /Alergeny: 7,3,10/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ Pomidor sałata roszponka ogórek małosolny /Alergeny: 9,10/ Nektaryna
Drugie śniadanie jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie serek homogenizowany /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt owocowy /Alergeny: 7/
Obiad Zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,6,10/ ziemniaki pure z koperkiem /Alergeny: 7/ Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,1,7,9,10/ Surówka Colesław /Alergeny: 8,10,11,3,7/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem zabelana /Alergeny: 9,7,1,6,8,10,11/ ziemniaki z koperkiem Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,1,10,3/ sałatka szwedzka /Alergeny: 9,10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,3,1,10/ Nugetsy /Alergeny: 3,1/ ziemniaki z koperkiem Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,1,9,3,10/ kapusta włoska gotowana /Alergeny: 7,1/ Kompot śliwkowy
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat, okres: 2026-08-11 - 2026-08-20

18.08 wtorek	19.08 środa	20.08 czwartek
ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,3,7,8,10,11,5,12/	placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/	Buleczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3,12/
Kolacja Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Mini omlecek z jogurtem i jagodami /Alergeny: 3,1,7/ Pomidor	Kolacja Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ser wiejski /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ sałata roszponka papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło ekstra /Alergeny: 7/ pizza z kielbasą i pieczarkami /Alergeny: 7,1,9,10,3,6/ kielbasa szynkowa wieprzowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata
wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek Smoothie /Alergeny: 12/
2053 Kcal; Sód 3212,25 mg, Węglowodany ogółem 276,25 g, Tłuszcz 81,27 g, Błonnik pokarmowy 25,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,43 g, sól 1,83 g, w tym cukry 45,96 g, Białko ogółem 71,04 g,	2327 Kcal; Sód 2695,92 mg, Węglowodany ogółem 289,75 g, Tłuszcz 103,08 g, Błonnik pokarmowy 19,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,75 g, w tym cukry 27,19 g, Białko ogółem 79,55 g, sól 1,84 g,	2168 Kcal; Sód 3458,8 mg, Węglowodany ogółem 259,88 g, Tłuszcz 100,69 g, Błonnik pokarmowy 22,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,96 g, sól 0,51 g, w tym cukry 56,37 g, Białko ogółem 80,31 g,

Jadłospis

dieta o zmiennej konsystencji wg IDDSI - twarda, okres: 2026-08-11 - 2026-08-11

11.08 wtorek
Śniadanie
Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ dżem owocowy Pomidor Sok wieloowocowy /Alergeny: 9,12/
Drugie śniadanie
Obiad
Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,6,7,9,10,3/ kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/ filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,7,9,10/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Nekataryna
Podwieczorek
koktajl jagodowy /Alergeny: 7/
Kolacja

Jadłospis

dieta o zmiennej konsystencji wg IDDSI - twarda, okres: 2026-08-11 - 2026-08-11

11.08 wtorek
Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pizzerki z cukini /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12,11/ awokado Pomidor
wieczorny posiłek
sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/
1901 Kcal; Sód 2183,57 mg, Węglowodany ogółem 290 g, Tłuszcz 42,97 g, Błonnik pokarmowy 30,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,02 g, Białko ogółem 66,68 g, w tym cukry 41,89 g, sól 0,05 g,

Lista alergenów występujących w danym jadłospisie:

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