

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-07-21 - 2026-07-31

21.07 wtorek	22.07 środa	23.07 czwartek	24.07 piątek	25.07 sobota	26.07 niedziela	27.07 poniedziałek
Śniadanie 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/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata arbuz	Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,9,10,3/ Ser żółty gouda /Alergeny: 7/ sałata rukola Pomidor jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Śniadanie Herbata z cytryną bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ 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/ jajecznicza /Alergeny: 3,7/ połędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ dżem owocowy Sałata Kielki	Śniadanie Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Frankfurterki /Alergeny: 1,7,12/ Musztarda /Alergeny: 10/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Pomidor rukola Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ dżem owocowy Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Kielki ser koluś /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Szynka z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Pomidor Sałata rzymska jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Obiad Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,6,7,9,10,3/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,1,7/ Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 9,7,1,10/ ziemniaki z koperkiem Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,1,10,3/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,1,9,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ Ryż z kurczakiem w sosie curry /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ Marchewka z grozkiem /Alergeny: 1,9,7/ Kompot śliwkowy Smoothie /Alergeny: 12/	Obiad Krupnik z kaszy jęczmiennej /Alergeny: 1,7,9,10/ ziemniaki z koperkiem ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,9,1,3,5,8,10,11/ Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 10/ Kompot z czarnej porzeczki Murzynek /Alergeny: 1,7,3/	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone /Alergeny: 7,3/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Sałatka z fasolki szparagowej /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot z czarnej porzeczki serek homogenizowany /Alergeny: 7/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Schab duszony /Alergeny: 7,1/ Buraki z cebulą /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Banan	Obiad Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 9,10,7,1/ Zielone naleśniki z mascarpone i malinami /Alergeny: 1,7,3/ brzoskwienie Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Bułeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3,12/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-07-21 - 2026-07-31

21.07 wtorek	22.07 środa	23.07 czwartek	24.07 piątek	25.07 sobota	26.07 niedziela	27.07 poniedziałek
Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser puszysty /Alergeny: 7/ ogórek małosolny /Alergeny: 9,10/ 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/ Kielbasa śląska na ciepło /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Musztarda /Alergeny: 10/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/ sałata roszponka	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną szynka gotowana jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser camembert /Alergeny: 7/ 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 żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3,10,1/ Pomidor	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/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pomidor Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/	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/ Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i oliwkami /Alergeny: 4,7,3,10,6,9,11,12/ Pomidor sałata roszponka	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7,9,6,12/ Kiełki Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ Herbata z cytryną
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
jabłko (1 sztuka,120 g)	winogrono /Alergeny: 9/	sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	Nekataryna	winogrono /Alergeny: 9/	Smoothie /Alergeny: 12/	Śliwki
1843 Kcal; Błonnik pokarmowy 20,12 g, Tłuszcz 55,11 g, Węglowodany ogółem 279,98 g, Sód 2413,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,84 g, sól 0,78 g, w tym cukry 22,51 g, Białko ogółem 59,84 g,	2190 Kcal; Sód 4665,21 mg, Węglowodany ogółem 246,05 g, Tłuszcz 96,54 g, Błonnik pokarmowy 24,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,65 g, sól 0,76 g, w tym cukry 29,24 g, Białko ogółem 91,48 g,	2148 Kcal; Sód 3635,46 mg, Węglowodany ogółem 306,35 g, Tłuszcz 75,8 g, Błonnik pokarmowy 29,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,04 g, w tym cukry 25,68 g, Białko ogółem 83,12 g, sól 1,58 g,	2537 Kcal; Sód 2857,73 mg, Węglowodany ogółem 299,77 g, Tłuszcz 123,74 g, Błonnik pokarmowy 34,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,92 g, sól 1,52 g, w tym cukry 21,84 g, Białko ogółem 68,81 g,	2444 Kcal; Sód 3489,55 mg, Węglowodany ogółem 273,2 g, Tłuszcz 125,26 g, Błonnik pokarmowy 27,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,41 g, Białko ogółem 86,26 g, w tym cukry 22,66 g, sól 1,19 g,	1827 Kcal; Sód 2593,24 mg, Węglowodany ogółem 277,63 g, Tłuszcz 42,85 g, Błonnik pokarmowy 25,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,88 g, sól 1,15 g, w tym cukry 30,08 g, Białko ogółem 75,16 g,	2637 Kcal; Tłuszcz 79,1 g, Węglowodany ogółem 357,09 g, Sód 2787,38 mg, Błonnik pokarmowy 21,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,22 g, sól 0,77 g, w tym cukry 29,99 g, Białko ogółem 76,97 g,

Jadłospis**Dieta podstawowa** , okres: 2026-07-21 - 2026-07-31

28.07 wtorek	29.07 środa	30.07 czwartek	31.07 piątek
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło /Alergeny: 10/ Musztarda /Alergeny: 10/ Pomidor keczup /Alergeny: 1,9,10/ Herbata z cytryną ser hochland /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Sałata Kiełki papryka świeża /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ Herbata z cytryną rukola Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka z makrelą /Alergeny: 3,4,6,7,9,10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor
Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6,5,8,11/ Ryż po chińsku /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7,3/ surówka Colesław /Alergeny: 8,10,11,3,7/ Kompot z czarnej porzeczki drożdżówka z owocami /Alergeny: 7,3,1/	Obiad Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7,12/ surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/ pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/ Kompot śliwkowy Arbuz	Obiad Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,6,7,9,10,3/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 1,8,9,10,11,12,5,7/ Kotlet panier. nadziewany serkiem i porem /Alergeny: 7,1,3/ Kompot z czarnej porzeczki koktajl jagodowy /Alergeny: 7/	Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 9,7,10,1/ makaron gotowany /Alergeny: 1,3,7/ Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 4,1,7/ Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 10/ marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/ kompot owocowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-07-21 - 2026-07-31

28.07 wtorek	29.07 środa	30.07 czwartek	31.07 piątek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Sałata Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ ser puszysty /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pomidor	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Leczo z cukini /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,12/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
banan	sok kubus /Alergeny: 12/	sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	winogrono /Alergeny: 9/
2527 Kcal; Tłuszcz 97,28 g, Węglowodany ogółem 333,82 g, Sód 3068,19 mg, Błonnik pokarmowy 35,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,07 g, sól 3,49 g, w tym cukry 26,69 g, Białko ogółem 77,96 g,	1972 Kcal; Tłuszcz 63,81 g, Węglowodany ogółem 273,73 g, Sód 3057,28 mg, Białko ogółem 72,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,19 g, w tym cukry 61,23 g, Błonnik pokarmowy 20,56 g, sól 1,22 g,	2255 Kcal; Tłuszcz 79,41 g, Węglowodany ogółem 305,67 g, Sód 3332,92 mg, Błonnik pokarmowy 34,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,51 g, Białko ogółem 87,36 g, w tym cukry 16,17 g, sól 1,52 g,	2208 Kcal; Błonnik pokarmowy 24,53 g, Tłuszcz 102,43 g, Węglowodany ogółem 249,24 g, Sód 3278,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,41 g, sól 1,5 g, w tym cukry 12,58 g, Białko ogółem 81,05 g,

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-18lat , okres: 2026-07-21 - 2026-07-31

21.07 wtorek	22.07 środa	23.07 czwartek	24.07 piątek	25.07 sobota	26.07 niedziela	27.07 poniedziałek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata	Śniadanie Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,9,10,3/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ sałata rukola Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata Kiełki	Śniadanie Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Frankfurterki /Alergeny: 1,7,12/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Pomidor rukola Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Śniadanie Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ dżem owocowy ser koluś /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Kiełki	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ Herbata z cytryną Szynka z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Pomidor Sałata rzymska	
Drugie śniadanie Arbuz	Drugie śniadanie Banan	Drugie śniadanie Smoothie /Alergeny: 12/	Drugie śniadanie Bułka z dżemem /Alergeny: 1,3,6,7,11/	Drugie śniadanie Banan	Drugie śniadanie Arbuz	Drugie śniadanie serek homogenizowany /Alergeny: 7/
Obiad Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,6,7,9,10,3/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Nugetsy /Alergeny: 3,1/ Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 9,7,1,10/ Ziemniaki z koperkiem Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,1,10,3/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,1,9,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,6,10/ Ryż gotowany /Alergeny: 1,6,8,9,10,11/ filetb z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,7,9,10/ sos potrawkowy /Alergeny: 1,7,9,10,3/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	Obiad Krupnik z kaszy jęczmiennej 250 /Alergeny: 1,7,9,10,3,5,8,11/ ziemniaki z koperkiem Ryba po grecku /Alergeny: 4,7,9,1,3,5,8,10,11/ Surówka z kiszanej kapusty /Alergeny: 10,7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone /Alergeny: 7,3/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Schab duszony /Alergeny: 7,1/ Buraki z cebulą /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,9,10,1/ Zielone naleśniki z mascarpone i malinami /Alergeny: 1,7,3/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ brzoskwinie
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-18lat , okres: 2026-07-21 - 2026-07-31

21.07 wtorek	22.07 środa	23.07 czwartek	24.07 piątek	25.07 sobota	26.07 niedziela	27.07 poniedziałek
placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/	Galaretką z owocami /Alergeny: 1,3,6,7,8/	Bołeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3,12/	Murzynek /Alergeny: 1,7,3/	serek homogenizowany /Alergeny: 7/	Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,7/	Bołeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3,12/
Kolacja Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ pizza z kielbasą i pieczarkami /Alergeny: 7,1,9,10,3,6/ ogórek małosolny /Alergeny: 9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ser wiejski /Alergeny: 7/ Kielbasa śląska na ciepło /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ Pomidor sałata roszponka	Kolacja Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Szynka gotowana jak dawniej 20g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ dżem owocowy Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3,10,1/ Pomidor	Kolacja Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pomidor Sałata	Kolacja Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ pizza z kielbasą i pieczarkami /Alergeny: 7,1,9,10,3,6/ Pomidor sałata roszponka	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ połędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałatka makaronowa z ogórkiem zielonym /Alergeny: 1,3,10,7,9,6,12/ Kiełki Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ Herbata z cytryną
wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek winogrono /Alergeny: 9/	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)	wieczorny posiłek Nekataryna	wieczorny posiłek winogrono /Alergeny: 9/	wieczorny posiłek Smoothie /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek Śliwki
2078 Kcal; Błonnik pokarmowy 24,3 g, Tłuszcz 58,19 g, Węglowodany ogółem 323,45 g, Sód 3155,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,92 g, sól 2,38 g, w tym cukry 14,52 g, Białko ogółem 60,77 g,	1964 Kcal; Sód 3967,61 mg, Węglowodany ogółem 246,61 g, Tłuszcz 80,08 g, Błonnik pokarmowy 24,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,75 g, sól 0,76 g, w tym cukry 20,01 g, Białko ogółem 72,16 g,	2015 Kcal; Sód 2358,76 mg, Węglowodany ogółem 318,22 g, Tłuszcz 61,73 g, Błonnik pokarmowy 25,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,44 g, w tym cukry 36,08 g, Białko ogółem 74,89 g, sól 0,75 g,	1987 Kcal; Sód 2445,83 mg, Węglowodany ogółem 237,81 g, Tłuszcz 95,26 g, Błonnik pokarmowy 23,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,81 g, sól 2,12 g, w tym cukry 17,11 g, Białko ogółem 54,39 g,	2044 Kcal; Sód 2408,6 mg, Węglowodany ogółem 249,93 g, Tłuszcz 98,84 g, Błonnik pokarmowy 23,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,43 g, Białko ogółem 69,11 g, w tym cukry 33,91 g, sól 0,75 g,	1754 Kcal; Sód 2824,36 mg, Węglowodany ogółem 255,12 g, Tłuszcz 44,89 g, Błonnik pokarmowy 20,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,53 g, sól 0,76 g, w tym cukry 46,17 g, Białko ogółem 73,55 g,	2392 Kcal; Błonnik pokarmowy 17,23 g, Tłuszcz 74,59 g, Węglowodany ogółem 319,5 g, Sód 2376,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,14 g, sól 0,39 g, w tym cukry 20,32 g, Białko ogółem 77,05 g,

Jadłospis**dieta podstawowa dzieci 10-18lat** , okres: 2026-07-21 - 2026-07-31

28.07 wtorek	29.07 środa	30.07 czwartek	31.07 piątek
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Parówka na ciepło /Alergeny: 10/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Musztarda /Alergeny: 10/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor ser hochland /Alergeny: 7/	Śniadanie płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Sałata Kiełki papryka świeża /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ Herbata z cytryną rukola Pomidor	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ sałatka z makrelą /Alergeny: 3,4,6,7,9,10/ Ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor
Drugie śniadanie Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	Drugie śniadanie Arbuz	Drugie śniadanie Smoothie /Alergeny: 12/	Drugie śniadanie śliwki
Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6,5,8,11/ ziemniaki z koperkiem Nugetsy /Alergeny: 3,1/ surówka Colesław /Alergeny: 8,10,11,3,7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7,12/ surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/ pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,1,9,10/ ziemniaki z koperkiem Kotlet panier. nadziewany serkiem i porem /Alergeny: 7,1,3/ kalafior z bułką tartą /Alergeny: 1,7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,1,9,10/ Makaron gotowany /Alergeny: 1,3/ Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 4,1,7/ marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/ kompot owocowy
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-18lat , okres: 2026-07-21 - 2026-07-31

28.07 wtorek	29.07 środa	30.07 czwartek	31.07 piątek
drożdżówka z owocami /Alergeny: 7,3,1/	deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/	placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3,8,10,11/	Ptasie mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,3,6,8/
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z jajek /Alergeny: 3,10,7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Sałata Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło śmietankowe /Alergeny: 7/ pizza z kielbasą i pieczarkami /Alergeny: 7,1,9,10,3,6/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek winogrono /Alergeny: 9/
2315 Kcal; Tłuszcz 80,51 g, Węglowodany ogółem 322,87 g, Sód 2654,76 mg, Błonnik pokarmowy 34,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,31 g, sól 3,61 g, w tym cukry 25,57 g, Białko ogółem 62,2 g,	1847 Kcal; Tłuszcz 58,38 g, Węglowodany ogółem 253,31 g, Sód 2811,08 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,27 g, Białko ogółem 72,09 g, w tym cukry 60,92 g, Błonnik pokarmowy 17,51 g, sól 0,41 g,	2321 Kcal; Błonnik pokarmowy 30,5 g, Tłuszcz 105,86 g, Węglowodany ogółem 284,79 g, Sód 4084,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,03 g, sól 1,1 g, w tym cukry 20,54 g, Białko ogółem 93,19 g,	1869 Kcal; Tłuszcz 76,87 g, Węglowodany ogółem 242,03 g, Sód 1827,77 mg, Błonnik pokarmowy 21,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,03 g, Białko ogółem 66,05 g, w tym cukry 28,18 g, sól 0,85 g,

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-07-21 - 2026-07-31

21.07 wtorek	22.07 środa	23.07 czwartek	24.07 piątek	25.07 sobota	26.07 niedziela	27.07 poniedziałek
Śniadanie Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałata Pomidor arbuz	Śniadanie Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7,6,9,10,11,12/ sałata rukola Pomidor jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Śniadanie Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ jajecznicza na parze 1,5 szt /Alergeny: 3/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ sok Vega /Alergeny: 9,12/ dżem owocowy Kielki Sałata Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,9,3,1,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor ser koluś /Alergeny: 7/ dżem owocowy Kielki	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ Herbata z cytryną Szynka z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pomidor Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Sałata rzymska serek homogenizowany /Alergeny: 7/
Obiad Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,6,7,9,10,3/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ filet drobiowy w ziolach /Alergeny: 7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 9,7,1,10/ ziemniaki z koperkiem Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym /Alergeny: 3,7/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ Ryż w sosie curry /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy Smoothie /Alergeny: 12/	Obiad Krupnik z kaszy jęczmiennej /Alergeny: 1,7,9,10/ ziemniaki z koperkiem Ryba po grecku /Alergeny: 4,7,9,1,3,5,8,10,11/ surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 9,7/ Kompot z czarnej porzeczki Murzynek /Alergeny: 1,7,3/	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ fasolka szparagowa z wody /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot z czarnej porzeczki serek homogenizowany /Alergeny: 7/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ schab gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Banan	Obiad zupa gulaszowa z wołową (dieta) /Alergeny: 7,9,10/ ziemniaki z koperkiem jajko gotowane /Alergeny: 3/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,12,7/ Buraki konserwowe Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Bułeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3,12/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-07-21 - 2026-07-31

21.07 wtorek	22.07 środa	23.07 czwartek	24.07 piątek	25.07 sobota	26.07 niedziela	27.07 poniedziałek
Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor	Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ sałata roszponka Pomidor	Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ szynka gotowana jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Sałata Pomidor	Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3/ ser koluś /Alergeny: 7/ Pomidor	Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata	Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ ser wiejski /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7,6,9,10,11,12/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ sałata roszponka Pomidor	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ sałatka makaronowa /Alergeny: 1,3,7,9,10,6,12/ polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Herbata z cytryną Kielki
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	winogrono /Alergeny: 9/	sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	Nekataryna	winogrono /Alergeny: 9/	Smoothie /Alergeny: 12/	jabłko pieczone
1573 Kcal; Sód 1958,34 mg, Węglowodany ogółem 259,56 g, Tłuszcz 28,89 g, Błonnik pokarmowy 20,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,5 g, Białko ogółem 67,07 g, w tym cukry 21,78 g, sól 1,16 g,	1638 Kcal; Sód 1785,33 mg, Węglowodany ogółem 224,75 g, Tłuszcz 46,04 g, Błonnik pokarmowy 24,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,92 g, Białko ogółem 86,89 g, w tym cukry 28,6 g, sól 1,56 g,	1522 Kcal; Sód 2008,74 mg, Węglowodany ogółem 213,02 g, Tłuszcz 45,72 g, Błonnik pokarmowy 23,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,26 g, Białko ogółem 75,28 g, w tym cukry 22,87 g, sól 1,38 g,	2067 Kcal; Sód 1818,85 mg, Węglowodany ogółem 275,2 g, Tłuszcz 72,17 g, Błonnik pokarmowy 36,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,77 g, Białko ogółem 83,37 g, w tym cukry 32,48 g, sól 1,39 g,	1848 Kcal; Sód 3063,44 mg, Węglowodany ogółem 244,24 g, Tłuszcz 76,61 g, Błonnik pokarmowy 24,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,33 g, Białko ogółem 83,63 g, w tym cukry 22,22 g, sól 0,58 g,	1696 Kcal; Sód 2218,59 mg, Węglowodany ogółem 248,35 g, Tłuszcz 39,78 g, Błonnik pokarmowy 21,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,86 g, Białko ogółem 84,14 g, w tym cukry 30,11 g, sól 1,56 g,	2137 Kcal; Tłuszcz 66,94 g, Węglowodany ogółem 311,61 g, Błonnik pokarmowy 19,1 g, Białko ogółem 97,21 g, w tym cukry 16,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,38 g, sól 1,18 g, Sód 2470,06 mg,

Jadłospis**dieta lekkostrawna** , okres: 2026-07-21 - 2026-07-31

28.07 wtorek	29.07 środa	30.07 czwartek	31.07 piątek
Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3,1,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor	Śniadanie Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7,6,9,10,11,12/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kiełki Sałata Pomidor	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną jajecznica /Alergeny: 3,7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ Pomidor rukola Smoothie /Alergeny: 12/ Banan	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pomidor ser wiejski /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym /Alergeny: 4/ Sałata Herbata z cytryną banan
Obiad Zupa ziemniaczana /Alergeny: 9,7,1,10/ Ryż gotowany /Alergeny: 1,6,8,9,10,11/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7/ fasolka szparagowa z wody /Alergeny: 1,6,7,9,10/ drożdżówka z owocami /Alergeny: 7,3,1/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa brokułowa z ziemniakami i zieleniną /Alergeny: 9,7,1,10/ pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/ surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy Arbuz	Obiad Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,6,7,9,10,3/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ filet drobiowy w ziolach /Alergeny: 7/ rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 1,8,9,10,11,12,5,7/ Kompot z czarnej porzeczki koktajl jagodowy /Alergeny: 7/	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ makaron gotowany /Alergeny: 1,3,7/ Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 4,1,7/ surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 9,7/ marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/ kompot owocowy Ptasie mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,3,6,8/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta lekkostrawna** , okres: 2026-07-21 - 2026-07-31

28.07 wtorek	29.07 środa	30.07 czwartek	31.07 piątek
chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7,10/ Herbata z cytryną Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pomidor Sałata	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 puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Leczo z cukini /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,12/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor jajko gotowane /Alergeny: 3/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
banan	sok kubus /Alergeny: 12/	sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	winogrono /Alergeny: 9/
1891 Kcal; Tłuszcz 67,12 g, Węglowodany ogółem 268,11 g, Błonnik pokarmowy 19,97 g, Białko ogółem 84,49 g, w tym cukry 20,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,87 g, sól 1,16 g, Sód 1902,33 mg,	1769 Kcal; Tłuszcz 56,74 g, Węglowodany ogółem 238,47 g, Sód 1601,9 mg, Białko ogółem 79,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,93 g, w tym cukry 59,95 g, Błonnik pokarmowy 16,65 g, sól 1,58 g,	2150 Kcal; Tłuszcz 56,51 g, Węglowodany ogółem 336,13 g, Błonnik pokarmowy 33,3 g, Białko ogółem 81,84 g, w tym cukry 40,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,35 g, sól 1,86 g, Sód 2254,15 mg,	2182 Kcal; Tłuszcz 78,45 g, Węglowodany ogółem 286,26 g, Błonnik pokarmowy 26,35 g, Białko ogółem 101,29 g, w tym cukry 43,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,13 g, sól 2,06 g, Sód 1970,37 mg,

Jadłospis**dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** , okres: 2026-07-21 - 2026-07-31

21.07 wtorek	22.07 środa	23.07 czwartek	24.07 piątek	25.07 sobota	26.07 niedziela	27.07 poniedziałek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałata Pomidor jabłko (1 sztuka,120 g)	Śniadanie Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7,6,9,10,11,12/ ser koluś /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałata rukola Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajecznicza na parze 1,5 szt /Alergeny: 3/ połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Kiełki Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/	Śniadanie Herbata z cytryną bez cukru 250ml Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,9,3,1,10/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ rukola Pomidor Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Śniadanie Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser koluś /Alergeny: 7/ Pomidor Kiełki	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ Szynka z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Sałata rzymska Pomidor jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Drugie śniadanie Smoothie /Alergeny: 12/	Drugie śniadanie jogurt naturalny /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt naturalny /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Drugie śniadanie kefir /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jabłko (1 sztuka,120 g)	Drugie śniadanie grejfruty
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-07-21 - 2026-07-31

21.07 wtorek	22.07 środa	23.07 czwartek	24.07 piątek	25.07 sobota	26.07 niedziela	27.07 poniedziałek
zupa kalafiorowa /Alergeny: 9,1,7,10/ ziemniaki z koperkiem filet drobiowy w ziolach /Alergeny: 7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ kompot śliwkowy bez cukru	Zupa wiedeńska /Alergeny: 9,7,1,10/ Makaron razowy /Alergeny: 1,3/ Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym /Alergeny: 3,7/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,1,9/ kompot z czarnej porzeczki bez cukru	zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ Ryż w sosie curry /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 1,9,7/ Sałatka z fasolki szparagowej /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot śliwkowy Smoothie /Alergeny: 12/	Krupnik z kaszy jęczmiennej /Alergeny: 1,7,9,10/ ziemniaki z koperkiem Ryba po grecku /Alergeny: 4,7,9,1,3,5,8,10,11/ Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 10/ kompot z czarnej porzeczki bez cukru Brownie z fasoli /Alergeny: 6,9,3/	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone /Alergeny: 7,3/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Sałatka z fasolki szparagowej /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot z czarnej porzeczki	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ ryż brązowy /Alergeny: 1,6,7,8,11/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ schab gotowany /Alergeny: 7/ Buraki z cebulą /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki koktajl jagodowy /Alergeny: 7/	zupa gulaszowa z wołowiną (dieta) /Alergeny: 7,9,10/ Ryż w sosie curry /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ Buraki konserwowe kompot wiśniowy bez cukru /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Zytnie ciasto czekoladowe /Alergeny: 1,7,3,9,8,10,11/ Brzoskwinia
Podwieczorek grejfruty	Podwieczorek jabłko (1 sztuka,120 g)	Podwieczorek jabłko (1 sztuka,120 g)	Podwieczorek grejfruty	Podwieczorek jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/	Podwieczorek jogurt naturalny /Alergeny: 7/	Podwieczorek Maślanka /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 delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ogórek małosolny /Alergeny: 9,10/ 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/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/ sałata roszponka	Kolacja Herbata z cytryną bez cukru 250ml chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ szynka gotowana jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ 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/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3/ ser koluś /Alergeny: 7/ Pomidor	Kolacja Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7,6,9,10,11,12/ Pomidor sałata roszponka Herbata z cytryną bez cukru 250ml	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ połędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml sałatka makaronowa /Alergeny: 1,3,7,9,10,6,12/ Pomidor Kiełki
wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek grejfruty	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek Nekataryna	wieczorny posiłek winogrono /Alergeny: 9/	wieczorny posiłek Smoothie /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek Śliwki

Jadłospis**dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** , okres: 2026-07-21 - 2026-07-31

21.07 wtorek	22.07 środa	23.07 czwartek	24.07 piątek	25.07 sobota	26.07 niedziela	27.07 poniedziałek
1386 Kcal; Błonnik pokarmowy 28,72 g, Tłuszcz 34,32 g, Węglowodany ogółem 214,41 g, Sód 2325,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,16 g, sól 1,5 g, w tym cukry 15,38 g, Białko ogółem 54,96 g,	1647 Kcal; Sód 2310,94 mg, Tłuszcz 49,32 g, Węglowodany ogółem 227,19 g, Błonnik pokarmowy 24,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,4 g, sól 1,9 g, w tym cukry 12,35 g, Białko ogółem 71,26 g,	1761 Kcal; Sód 2878,95 mg, Tłuszcz 51,55 g, Węglowodany ogółem 261,96 g, Błonnik pokarmowy 33,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,32 g, sól 2,09 g, w tym cukry 32,23 g, Białko ogółem 73,52 g,	2106 Kcal; Sód 2447,65 mg, Tłuszcz 67,13 g, Węglowodany ogółem 306,62 g, Błonnik pokarmowy 47,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,02 g, sól 1,71 g, w tym cukry 28,6 g, Białko ogółem 89,31 g,	1973 Kcal; Sód 3304,42 mg, Tłuszcz 84,13 g, Węglowodany ogółem 239,56 g, Błonnik pokarmowy 26,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,08 g, Białko ogółem 87,6 g, w tym cukry 43,55 g, sól 1,5 g,	1905 Kcal; Sód 2983,79 mg, Tłuszcz 56,53 g, Węglowodany ogółem 255,95 g, Błonnik pokarmowy 28,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,55 g, sól 2,01 g, w tym cukry 28,56 g, Białko ogółem 85,57 g,	2189 Kcal; Błonnik pokarmowy 31,94 g, Tłuszcz 49,24 g, Węglowodany ogółem 280,64 g, Sód 2547,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,83 g, sól 1,4 g, w tym cukry 25,16 g, Białko ogółem 104,05 g,

Jadłospis**dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** , okres: 2026-07-21 - 2026-07-31

28.07 wtorek	29.07 środa	30.07 czwartek	31.07 piątek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3,1,9,10/ ser puszysty /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7,6,9,10,11,12/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Kiełki Sałata Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ Pomidor Herbata z cytryną bez cukru 250ml rukola Smoothie /Alergeny: 12/ grejfruty	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym /Alergeny: 4/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser wiejski /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor Nekataryna
Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Drugie śniadanie sok jabłkowy /Alergeny: 9,12/	Drugie śniadanie jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-07-21 - 2026-07-31

28.07 wtorek	29.07 środa	30.07 czwartek	31.07 piątek
Zupa ziemniaczana /Alergeny: 9,7,1,10/ ryż brązowy /Alergeny: 1,6,7,8,11/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7/ surówka Colesław /Alergeny: 8,10,11,3,7/ Kompot z czarnej porzeczki	Zupa brokułowa z ziemniakami i zieleniną /Alergeny: 9,7,1,10/ Makaron razowy /Alergeny: 1,3/ Sos z pesto i kurczakiem /Alergeny: 8,10,11,7,5,9,1,3,6/ surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/ kompot śliwkowy bez cukru	Rosolnik /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ filet drobiowy w ziolach /Alergeny: 7/ rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 1,8,9,10,11,12,5,7/ kompot z czarnej porzeczki bez cukru koktajl jagodowy /Alergeny: 7/	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ Makaron razowy /Alergeny: 1,3/ surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 9,7/ marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/ Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 4,1,7/ Kompot owocowy bez cukru Ptasie mleczko z owocami /Alergeny: 7/
Podwieczorek Zytnie ciasto czekoladowe /Alergeny: 1,7,3,9,8,10,11/	Podwieczorek Maślanka /Alergeny: 7/	Podwieczorek Deser czekoladowy z malinami /Alergeny: 7/	Podwieczorek grejfruty
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor Sałata	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Leczo z cukini /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,12/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Sałata Pomidor	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ Pomidor Herbata z cytryną bez cukru 250ml Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek Smoothie /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-07-21 - 2026-07-31

28.07 wtorek	29.07 środa	30.07 czwartek	31.07 piątek
1973 Kcal; Błonnik pokarmowy 35,07 g, Tłuszcz 64,23 g, Węglowodany ogółem 242,21 g, Sód 2333,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,78 g, sól 1,81 g, w tym cukry 19,7 g, Białko ogółem 85,99 g,	1860 Kcal; Tłuszcz 60,58 g, Węglowodany ogółem 254,12 g, Sód 2269,96 mg, Białko ogółem 72,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,88 g, w tym cukry 67,57 g, Błonnik pokarmowy 21,68 g, sól 1,92 g,	2113 Kcal; Błonnik pokarmowy 37,34 g, Tłuszcz 67,72 g, Węglowodany ogółem 300,7 g, Sód 3170,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,61 g, sól 2,3 g, w tym cukry 35,81 g, Białko ogółem 77,59 g,	2101 Kcal; Błonnik pokarmowy 30,68 g, Tłuszcz 83,18 g, Węglowodany ogółem 260,74 g, Sód 2550,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,78 g, sól 2,4 g, w tym cukry 40,39 g, Białko ogółem 89,04 g,

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-07-21 - 2026-07-31

21.07 wtorek	22.07 środa	23.07 czwartek	24.07 piątek	25.07 sobota	26.07 niedziela	27.07 poniedziałek
Śniadanie 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/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata arbuz	Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,9,10,3/ Ser żółty gouda /Alergeny: 7/ sałata rukola Pomidor jogurt owocowy /Alergeny: 7/	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/ połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ dżem owocowy Sałata Kielki	Śniadanie Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Frankfurterki /Alergeny: 1,7,12/ Musztarda /Alergeny: 10/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Pomidor rukola Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ dżem owocowy Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Kielki ser koluś /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Szynka z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Pomidor Sałata rzymska serek homogenizowany /Alergeny: 7/
Drugie śniadanie Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie sok vege 0,5 /Alergeny: 9,12/	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Drugie śniadanie kisiel z jabłkiem /Alergeny: 1/
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-07-21 - 2026-07-31

21.07 wtorek	22.07 środa	23.07 czwartek	24.07 piątek	25.07 sobota	26.07 niedziela	27.07 poniedziałek
Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,6,7,9,10,3/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,1,7/ Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy jogurt naturalny /Alergeny: 7/	Zupa wiedeńska /Alergeny: 9,7,1,10/ ziemniaki z koperkiem Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,1,10,3/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,1,9,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki	zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ Ryż z kurczakiem w sosie curry /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 1,9,7/ Sałatka z fasolki szparagowej /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot śliwkowy Smoothie /Alergeny: 12/	Krupnik z kaszy jęczmiennej /Alergeny: 1,7,9,10/ ziemniaki z koperkiem ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,9,1,3,5,8,10,11/ Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 10/ Kompot z czarnej porzeczki Murzynek /Alergeny: 1,7,3/	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone /Alergeny: 7,3/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Sałatka z fasolki szparagowej /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot z czarnej porzeczki serek homogenizowany /Alergeny: 7/	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Schab duszony /Alergeny: 7,1/ Buraki z cebulą /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Banan	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 9,10,7,1/ Zielone naleśniki z mascarpone i malinami /Alergeny: 1,7,3/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Brzoskwinia Bułeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3,12/
Podwieczorek jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek proteinowy batonik /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Podwieczorek kisiel z jabłkiem /Alergeny: 1/	Podwieczorek Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Podwieczorek budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Podwieczorek jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser puszysty /Alergeny: 7/ ogórek małosolny /Alergeny: 9,10/ 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/ Kielbasa śląska na ciepło /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Musztarda /Alergeny: 10/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/ sałata roszponka	Kolacja Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ szynka gotowana jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser camembert /Alergeny: 7/ Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3,10,1/ Pomidor	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/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pomidor 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 wiejski /Alergeny: 7/ Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i oliwkami /Alergeny: 4,7,3,10,6,9,11,12/ Pomidor sałata roszponka	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ połędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7,9,6,12/ Kiełki Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ Herbata z cytryną
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek

Jadłospis**dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-07-21 - 2026-07-31**

21.07 wtorek	22.07 środa	23.07 czwartek	24.07 piątek	25.07 sobota	26.07 niedziela	27.07 poniedziałek
sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	winogrono /Alergeny: 9/	sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	Nekataryna	winogrono /Alergeny: 9/	Smoothie /Alergeny: 12/	Śliwki
2123 Kcal; Błonnik pokarmowy 22,25 g, Tłuszcz 62,99 g, Węglowodany ogółem 305,95 g, Sód 3207,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,2 g, sól 0,78 g, w tym cukry 40,48 g, Białko ogółem 85,74 g,	2498 Kcal; Sód 4821,7 mg, Węglowodany ogółem 283,55 g, Tłuszcz 102,01 g, Błonnik pokarmowy 33,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,72 g, sól 4,97 g, w tym cukry 54,9 g, Białko ogółem 104,98 g,	2181 Kcal; Sód 3642,55 mg, Węglowodany ogółem 301,13 g, Tłuszcz 76,27 g, Błonnik pokarmowy 30,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,86 g, sól 1,58 g, w tym cukry 28,7 g, Białko ogółem 94,64 g,	2857 Kcal; Sód 3104,66 mg, Węglowodany ogółem 336,41 g, Tłuszcz 135,48 g, Błonnik pokarmowy 36,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,14 g, sól 1,52 g, w tym cukry 37,33 g, Białko ogółem 85,77 g,	2613 Kcal; Sód 3557,08 mg, Węglowodany ogółem 288,4 g, Tłuszcz 128,26 g, Błonnik pokarmowy 27,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,2 g, Białko ogółem 106,76 g, w tym cukry 35,03 g, sól 1,19 g,	2035 Kcal; Sód 2661,4 mg, Węglowodany ogółem 292,93 g, Tłuszcz 50,05 g, Błonnik pokarmowy 25,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,4 g, sól 1,15 g, w tym cukry 42,55 g, Białko ogółem 95,76 g,	2968 Kcal; Tłuszcz 91,45 g, Węglowodany ogółem 401,23 g, Sód 2769,33 mg, Błonnik pokarmowy 23,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,25 g, sól 0,77 g, w tym cukry 27,36 g, Białko ogółem 97,32 g,

Jadłospis**dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-07-21 - 2026-07-31**

28.07 wtorek	29.07 środa	30.07 czwartek	31.07 piątek
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło /Alergeny: 10/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Musztarda /Alergeny: 10/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor	Śniadanie Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Sałata Kiełki papryka świeża /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajecznicza /Alergeny: 3,7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ Herbata z cytryną rukola Pomidor Banan	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka z makrelą /Alergeny: 3,4,6,7,9,10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor
Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Drugie śniadanie Smoothie /Alergeny: 12/	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-07-21 - 2026-07-31

28.07 wtorek	29.07 środa	30.07 czwartek	31.07 piątek
Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6,5,8,11/ Ryż po chińsku /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7,3/ surówka Colesław /Alergeny: 8,10,11,3,7/ Kompot z czarnej porzeczki drożdżówka z owocami /Alergeny: 7,3,1/	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7,12/ surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/ pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ Arbuz	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,6,7,9,10,3/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 1,8,9,10,11,12,5,7/ Kotlet panier. nadziewany serkiem i porem /Alergeny: 7,1,3/ Kompot z czarnej porzeczki koktajl jagodowy /Alergeny: 7/	Zupa ogórkowa /Alergeny: 9,7,10,1/ makaron gotowany /Alergeny: 1,3,7/ Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 4,1,7/ Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 10/ marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/ kompot owocowy
Podwieczorek napój mleczny proteinowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,7/	Podwieczorek jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Sałata Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Leczo z cukini /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,12/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek

Jadłospis**dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-07-21 - 2026-07-31**

28.07 wtorek	29.07 środa	30.07 czwartek	31.07 piątek
banan	sok kubus /Alergeny: 12/	sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	winogrono /Alergeny: 9/
2859 Kcal; Tłuszcz 114,35 g, Węglowodany ogółem 320,48 g, Sód 3282,5 mg, Błonnik pokarmowy 33,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 28 g, sól 2,67 g, w tym cukry 46,16 g, Białko ogółem 132,57 g,	2198 Kcal; Tłuszcz 70,31 g, Węglowodany ogółem 304,62 g, Sód 3124,81 mg, Białko ogółem 82,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,98 g, w tym cukry 88,44 g, Błonnik pokarmowy 21,36 g, sól 1,22 g,	2710 Kcal; Tłuszcz 80,49 g, Węglowodany ogółem 399,97 g, Sód 3601,18 mg, Błonnik pokarmowy 40,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,61 g, Białko ogółem 104,01 g, w tym cukry 46,73 g, sól 2,26 g,	2377 Kcal; Błonnik pokarmowy 24,53 g, Tłuszcz 105,43 g, Węglowodany ogółem 264,44 g, Sód 3345,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,2 g, sól 1,5 g, w tym cukry 24,95 g, Białko ogółem 101,55 g,

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-07-21 - 2026-07-31

21.07 wtorek	22.07 środa	23.07 czwartek	24.07 piątek	25.07 sobota	26.07 niedziela	27.07 poniedziałek
Śniadanie 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/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata	Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,9,10,3/ Ser żółty gouda /Alergeny: 7/ 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/ połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ dżem owocowy Sałata Kielki	Śniadanie Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Frankfurterki /Alergeny: 1,7,12/ Musztarda /Alergeny: 10/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Pomidor rukola Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ dżem owocowy Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Kielki ser koluś /Alergeny: 7/	Śniadanie bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Szynka z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Pomidor Sałata rzymska
Obiad Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,6,7,9,10,3/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Kotlet drobiowy panierowany /Alergeny: 3,1,7/ Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 9,7,1,10/ ziemniaki z koperkiem Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,1,10,3/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,1,9,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ Ryż z kurczakiem w sosie curry /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ Marchewka z grozkiem /Alergeny: 1,9,7/ Sałatka z fasolki szparagowej /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot śliwkowy	Obiad Krupnik z kaszy jęczmiennej /Alergeny: 1,7,9,10/ ziemniaki z koperkiem ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,9,1,3,5,8,10,11/ Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 10/ Kompot z czarnej porzeczki Murzynek /Alergeny: 1,7,3/	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone /Alergeny: 7,3/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Sałatka z fasolki szparagowej /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Schab duszony /Alergeny: 7,1/ Buraki z cebulą /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 9,10,7,1/ Zielone naleśniki z mascarpone i malinami /Alergeny: 1,7,3/ brzoskwienie Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Bułeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3,12/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-07-21 - 2026-07-31

21.07 wtorek	22.07 środa	23.07 czwartek	24.07 piątek	25.07 sobota	26.07 niedziela	27.07 poniedziałek
Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser puszysty /Alergeny: 7/ ogórek małosolny /Alergeny: 9,10/ 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/ Kielbasa śląska na ciepło /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Musztarda /Alergeny: 10/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/ sałata roszponka	Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ szynka gotowana jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser camembert /Alergeny: 7/ 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 żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3,10,1/ Pomidor	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/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pomidor Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/	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/ Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i oliwkami /Alergeny: 4,7,3,10,6,9,11,12/ Pomidor sałata roszponka	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7,9,6,12/ Kiełki Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ Herbata z cytryną
1739 Kcal; Błonnik pokarmowy 18,09 g, Tłuszcz 54,75 g, Węglowodany ogółem 255,06 g, Sód 2564,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,91 g, sól 1,21 g, w tym cukry 1,97 g, Białko ogółem 59,84 g,	2074 Kcal; Sód 4748,2 mg, Węglowodany ogółem 226,35 g, Tłuszcz 94,46 g, Błonnik pokarmowy 23,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,61 g, sól 1,19 g, w tym cukry 8,7 g, Białko ogółem 86,08 g,	1849 Kcal; Sód 3001,8 mg, Węglowodany ogółem 238,16 g, Tłuszcz 75,49 g, Błonnik pokarmowy 24,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,69 g, sól 1,58 g, w tym cukry 10,88 g, Białko ogółem 77,99 g,	2708 Kcal; Sód 2856,93 mg, Węglowodany ogółem 322,33 g, Tłuszcz 132,83 g, Błonnik pokarmowy 35,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,57 g, w tym cukry 19,44 g, Białko ogółem 72,51 g, sól 2,07 g,	2095 Kcal; Sód 3416,05 mg, Węglowodany ogółem 221,3 g, Tłuszcz 108,46 g, Błonnik pokarmowy 25,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,3 g, Białko ogółem 75,91 g, w tym cukry 22,66 g, sól 1,19 g,	1801 Kcal; Sód 2905,85 mg, Węglowodany ogółem 259,73 g, Tłuszcz 47,69 g, Błonnik pokarmowy 24,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,75 g, sól 2,01 g, w tym cukry 6,6 g, Białko ogółem 74,01 g,	2473 Kcal; Tłuszcz 74,15 g, Węglowodany ogółem 330,24 g, Sód 2689,88 mg, Błonnik pokarmowy 18,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,22 g, w tym cukry 22,04 g, Białko ogółem 71,57 g, sól 0,77 g,

Jadłospis**dieta podstawowa komercja, okres: 2026-07-21 - 2026-07-31**

28.07 wtorek	29.07 środa	30.07 czwartek	31.07 piątek
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Parówka na ciepło /Alergeny: 10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Musztarda /Alergeny: 10/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor ser hochland /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/ 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/ Herbata z cytryną Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Sałata Kiełki papryka świeża /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajecznicza /Alergeny: 3,7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ Herbata z cytryną rukola Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ sałatka z makrelą /Alergeny: 3,4,6,7,9,10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor
Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6,5,8,11/ Ryż po chińsku /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7,3/ surówka Colesław /Alergeny: 8,10,11,3,7/ Kompot z czarnej porzeczki drożdżówka z owocami /Alergeny: 7,3,1/	Obiad Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7,12/ surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/ pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/	Obiad Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,6,7,9,10,3/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 1,8,9,10,11,12,5,7/ Kotlet panier. nadziewany serkiem i porem /Alergeny: 7,1,3/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 9,7,10,1/ makaron gotowany /Alergeny: 1,3,7/ Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 4,1,7/ Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 10/ marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/ kompot owocowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-07-21 - 2026-07-31

28.07 wtorek	29.07 środa	30.07 czwartek	31.07 piątek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Sałata Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Leczo z cukini /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,12/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną
2411 Kcal; Tłuszcz 96,92 g, Węglowodany ogółem 305,62 g, Sód 3066,99 mg, Błonnik pokarmowy 33,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,07 g, sól 3,49 g, w tym cukry 12,29 g, Białko ogółem 77,96 g,	1898 Kcal; Tłuszcz 64,11 g, Węglowodany ogółem 255,38 g, Sód 3292,28 mg, Białko ogółem 75,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,37 g, w tym cukry 26,03 g, Błonnik pokarmowy 19,41 g, sól 1,22 g,	2188 Kcal; Tłuszcz 72,23 g, Węglowodany ogółem 311,33 g, Sód 2886,27 mg, Błonnik pokarmowy 31,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,99 g, Białko ogółem 82,16 g, w tym cukry 9,71 g, sól 2,21 g,	2102 Kcal; Błonnik pokarmowy 22,28 g, Tłuszcz 102,13 g, Węglowodany ogółem 222,84 g, Sód 3275,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,3 g, sól 1,5 g, w tym cukry 12,58 g, Białko ogółem 81,05 g,

Jadłospis**dieta podstawowa dzieci 4-9 lat, okres: 2026-07-21 - 2026-07-31**

21.07 wtorek	22.07 środa	23.07 czwartek	24.07 piątek	25.07 sobota	26.07 niedziela	28.07 wtorek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata	Śniadanie Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,9,10,3/ Ser żółty gouda /Alergeny: 7/ sałata rukola Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ jajecznicą /Alergeny: 3,7/ połędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata Kielki	Śniadanie Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Frankfurterki /Alergeny: 1,7,12/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Pomidor rukola Ogórek zielony /Alergeny: 7/ 	Śniadanie Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ dżem owocowy Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Kielki	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Parówka na ciepło /Alergeny: 10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser hochland /Alergeny: 7/ Musztarda /Alergeny: 10/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor
Drugie śniadanie Arbuz	Drugie śniadanie Banan	Drugie śniadanie Smoothie /Alergeny: 12/	Drugie śniadanie Bułka z dżemem /Alergeny: 1,3,6,7,11/	Drugie śniadanie Banan 1/2/szt.	Drugie śniadanie Arbuz	Drugie śniadanie Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/
Obiad Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,6,7,9,10,3/ ziemniaki pure z koperkiem /Alergeny: 7/ Nugetsy /Alergeny: 3,1/ Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 9,7,1,10/ ziemniaki z koperkiem Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,1,10,3/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,1,9,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,6,10/ Ryż gotowany /Alergeny: 1,6,8,9,10,11/ Filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 7/ sos potrawkowy /Alergeny: 1,7,9,10,3/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	Obiad Krupnik z kaszy jęczmiennej 250 /Alergeny: 1,7,9,10,3,5,8,11/ Ziemniaki z koperkiem /Alergeny: 4,7,9,1,3,5,8,10,11/ Surówka z kiszonej kapusty /Alergeny: 10,7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone /Alergeny: 7,3/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Rosół z makaronem i zieleniną /Alergeny: 1,3,7,9,10/ ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Schab duszony /Alergeny: 7,1/ Buraki z cebulą /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6,5,8,11/ ziemniaki z koperkiem Nugetsy /Alergeny: 3,1/ surówka Colesław /Alergeny: 8,10,11,3,7/ Kompot z czarnej porzeczki
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat, okres: 2026-07-21 - 2026-07-31

21.07 wtorek	22.07 środa	23.07 czwartek	24.07 piątek	25.07 sobota	26.07 niedziela	28.07 wtorek
placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/	Galaretkę z owocami /Alergeny: 1,3,6,7,8/	Bułeczki drożdżowe /Alergeny: 1,7,3,12/	Murzynek /Alergeny: 1,7,3/	placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3,8,10,11/	Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,7/	drożdżówka z owocami /Alergeny: 7,3,1/
Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło śmietankowe /Alergeny: 7/ pizza z kielbasą i pieczarkami /Alergeny: 7,1,9,10,3,6/ ser puszysty /Alergeny: 7/ ogórek małosolny /Alergeny: 9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ser wiejski /Alergeny: 7/ Kielbasa śląska na ciepło /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ Pomidor sałata roszponka	Kolacja Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Szynka gotowana jak dawniej 20g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ dżem owocowy Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3,10,1/ Pomidor	Kolacja Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pomidor Sałata	Kolacja Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ pizza z kielbasą i pieczarkami /Alergeny: 7,1,9,10,3,6/ Pomidor sałata roszponka	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z jajek /Alergeny: 3,10,7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Sałata Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek winogrono /Alergeny: 9/	wieczorny posiłek jabłko pieczone	wieczorny posiłek Nektaryna	wieczorny posiłek winogrono /Alergeny: 9/	wieczorny posiłek Smoothie /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek banan
1828 Kcal; Błonnik pokarmowy 20,2 g, Tłuszcz 57,73 g, Węglowodany ogółem 264,08 g, Sód 2241,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,85 g, sól 1,95 g, w tym cukry 14,06 g, Białko ogółem 57,07 g,	1642 Kcal; Sód 2681,87 mg, Węglowodany ogółem 200,62 g, Tłuszcz 69,68 g, Błonnik pokarmowy 20,9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,59 g, sól 0,38 g, w tym cukry 18,7 g, Białko ogółem 62,92 g,	1541 Kcal; Sód 1558,02 mg, Węglowodany ogółem 246,43 g, Tłuszcz 44,14 g, Błonnik pokarmowy 20,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,82 g, sól 0,38 g, w tym cukry 32,26 g, Białko ogółem 48,82 g,	1793 Kcal; Sód 2152,19 mg, Węglowodany ogółem 193,31 g, Tłuszcz 94,35 g, Błonnik pokarmowy 19,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,67 g, Białko ogółem 53,44 g, w tym cukry 16,27 g, sól 1,31 g,	1969 Kcal; Sód 1883,69 mg, Węglowodany ogółem 237,98 g, Tłuszcz 97,9 g, Błonnik pokarmowy 21,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,63 g, Białko ogółem 58,84 g, w tym cukry 29,59 g, sól 0,38 g,	1788 Kcal; Sód 2788,46 mg, Węglowodany ogółem 269,04 g, Tłuszcz 44,07 g, Błonnik pokarmowy 20,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,61 g, sól 0,81 g, w tym cukry 45,78 g, Białko ogółem 69,63 g,	1965 Kcal; Tłuszcz 76,91 g, Węglowodany ogółem 254,47 g, Sód 2049,97 mg, Błonnik pokarmowy 24,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,62 g, sól 2,42 g, w tym cukry 24,17 g, Białko ogółem 56,84 g,

Jadłospis**dieta podstawowa dzieci 4-9 lat, okres: 2026-07-21 - 2026-07-31**

29.07 środa	30.07 czwartek	31.07 piątek
Śniadanie płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Sałata Kiełki papryka świeża /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ Herbata z cytryną rukola Pomidor	Śniadanie masło śmietankowe /Alergeny: 7/ sałatka z makrelą /Alergeny: 3,4,6,7,9,10/ Ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor
Drugie śniadanie Nekataryna	Drugie śniadanie Smoothie /Alergeny: 12/	Drugie śniadanie śliwki
Obiad Żurek z białą kielbasą /Alergeny: 1,3,6,9,10,7,12/ Surówka z marchwi i jabłka /Alergeny: 7/ pierogi leniwe (własnej produkcji) /Alergeny: 7,1,3/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/	Obiad Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,6,7,9,10,3/ ziemniaki pure z koperkiem /Alergeny: 7/ kalafior z bułką tartą /Alergeny: 1,7/ Kotlet panier. nadziewany serkiem i porem /Alergeny: 7,1,3/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,1,9,10/ Makaron gotowany /Alergeny: 1,3/ Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 4,1,7/ marchewka mini gotowana na parze /Alergeny: 7/ kompot owocowy
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat, okres: 2026-07-21 - 2026-07-31

29.07 środa	30.07 czwartek	31.07 piątek
deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/	Arbuz	Ptasie mleczko z owocami i galaretką /Alergeny: 7,1,3,6,8/
Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Paszтет zapiekany z indykiem i warzywami 50g /Alergeny: 9,10,1,3,6,7/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Pomidor	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło śmietankowe /Alergeny: 7/ pizza z kiełbasą i pieczarkami /Alergeny: 7,1,9,10,3,6/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek winogrono /Alergeny: 9/
1847 Kcal; Tłuszcz 54,46 g, Węglowodany ogółem 271,92 g, Sód 2819,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,28 g, Białko ogółem 65,62 g, w tym cukry 60,09 g, Błonnik pokarmowy 19,79 g, sól 0,4 g,	1824 Kcal; Błonnik pokarmowy 31,44 g, Tłuszcz 57,95 g, Węglowodany ogółem 273,91 g, Sód 3275,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,86 g, sól 1,1 g, w tym cukry 25,72 g, Białko ogółem 62,66 g,	1674 Kcal; Tłuszcz 75,91 g, Węglowodany ogółem 196,53 g, Sód 1209,84 mg, Białko ogółem 65,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,87 g, w tym cukry 25,55 g, Błonnik pokarmowy 17,61 g, sól 0,1 g,

Jadłospis

dieta o zmiennej konsystencji wg IDDSI - twarda, okres: 2026-07-21 - 2026-07-25

21.07 wtorek	22.07 środa	23.07 czwartek	24.07 piątek	25.07 sobota
Śniadanie Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidory /Alergeny: 7,12/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor arbuza	Śniadanie Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ ser kółko /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7,6,9,10,11,12/ Pomidor jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Śniadanie Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ połędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ jajecznica na parze 1,5 szt /Alergeny: 3/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ ogórek zielony starty na oczkach /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ dżem owocowy Pomidor Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	Śniadanie Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,9,3,1,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor ogórek zielony starty na oczkach /Alergeny: 7/
Drugie śniadanie Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie mus owocowy /Alergeny: 1,8/	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Drugie śniadanie
Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 9,1,7,10/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ filet drobiowy w ziołach /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,12,7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy Grejfrut mix 1/2szt.	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 9,7,1,10/ ziemniaki z koperkiem Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym /Alergeny: 3,7/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa jarzynowa z zieleciną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ Ryż w sosie curry /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy Smoothie /Alergeny: 12/	Obiad Krupnik z kaszy jęczmiennej /Alergeny: 1,7,9,10/ ziemniaki z koperkiem Ryba po grecku /Alergeny: 4,7,9,1,3,5,8,10,11/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ Kompot z czarnej porzeczki mus owocowy /Alergeny: 1,8/	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem fasolka szparagowa z wody /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki serek homogenizowany /Alergeny: 7/
Podwieczorek wypasiona kaszka manna z owocami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/	Podwieczorek Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,7/	Podwieczorek kisiel z jabłkiem /Alergeny: 1/	Podwieczorek Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Podwieczorek
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta o zmiennej konsystencji wg IDDSI - twarda, okres: 2026-07-21 - 2026-07-25

21.07 wtorek	22.07 środa	23.07 czwartek	24.07 piątek	25.07 sobota
Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor	Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pomidor	Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ szynka gotowana jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pomidor	Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3/ ser koluś /Alergeny: 7/ Pomidor	Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor Salata
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	Smoothie /Alergeny: 12/	sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	Nekataryna	winogrono /Alergeny: 9/
1740 Kcal; Sód 3116,5 mg, Węglowodany ogółem 260,55 g, Tłuszcz 35,75 g, Błonnik pokarmowy 27,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,55 g, Białko ogółem 67,77 g, w tym cukry 49,73 g,	1964 Kcal; Sód 2054,37 mg, Węglowodany ogółem 291,7 g, Tłuszcz 49,62 g, Błonnik pokarmowy 26,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,74 g, Białko ogółem 89,58 g, w tym cukry 71,82 g, sól 0,98 g,	1681 Kcal; Sód 2250,29 mg, Węglowodany ogółem 239,4 g, Tłuszcz 45,97 g, Błonnik pokarmowy 25,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,19 g, Białko ogółem 86,36 g, w tym cukry 27,95 g, sól 0,8 g,	2085 Kcal; Sód 2212,68 mg, Węglowodany ogółem 325,24 g, Tłuszcz 54,97 g, Błonnik pokarmowy 36,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,23 g, Białko ogółem 79,22 g, w tym cukry 45,63 g, sól 0,23 g,	1852 Kcal; Sód 3066,74 mg, Węglowodany ogółem 245,11 g, Tłuszcz 76,64 g, Błonnik pokarmowy 25,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,33 g, Białko ogółem 83,63 g, w tym cukry 22,22 g, sól 0,58 g,

Jadłospis

dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu , okres: 2026-07-21 - 2026-07-21

21.07 wtorek
Śniadanie
Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Masło roślinne Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałata Pomidor arbuz
Obiad
Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,6,7,9,10,3/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ filet drobiowy w ziolach /Alergeny: 7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy
Kolacja
Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Masło roślinne Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor
wieczorny posiłek
sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/

Jadłospis

dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu , okres: 2026-07-21 - 2026-07-21

21.07 wtorek
1571 Kcal; Sód 1968,74 mg, Węglowodany ogółem 259,32 g, Tłuszcz 28,89 g, Błonnik pokarmowy 20,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,7 g, Białko ogółem 66,77 g, w tym cukry 21,48 g, sól 1,16 g,

Jadłospis

dieta o zmiennej konsystencji wg IDSSI - miękka, okres: 2026-07-21 - 2026-07-21

21.07 wtorek
Śniadanie
Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Powidła /Alergeny: 7,12/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor arbuz
Drugie śniadanie
Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/
Obiad
zupa kalafiorowa /Alergeny: 9,1,7,10/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ filet drobiowy w ziolach /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,12,7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy Grejfrut mix 1/2szt.
Podwieczorek
jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/
Kolacja

Jadłospis

dieta o zmiennej konsystencji wg IDSSI - miękka, okres: 2026-07-21 - 2026-07-21

21.07 wtorek
Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor
wieczorny posiłek
sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/
1680 Kcal; Sód 3116,5 mg, Węglowodany ogółem 266,15 g, Tłuszcz 32 g, Błonnik pokarmowy 27,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,55 g, Białko ogółem 78,22 g, w tym cukry 37,05 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