

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-04-01 - 2026-04-10

01.04 środa	02.04 czwartek	03.04 piątek	04.04 sobota	05.04 niedziela	06.04 poniedziałek	07.04 wtorek
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną kiełbasa szynkówka ser puszysty /Alergeny: 7/ sałata rukola Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Szynka delikatesowa z fileta papryka świeża /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ mandarynki	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rukola Herbata z cytryną	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Powidła /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kiełbasa biała na ciepło /Alergeny: 10/ Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/ jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/ keczup /Alergeny: 9/ Musztarda /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sernik z kremówką /Alergeny: 1,7,3/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/ pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/ dżem owocowy Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/
Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/ makaron carbonara /Alergeny: 1,7/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/ Kompot truskawkowy Ciasto zebra /Alergeny: 1,3,7/	Obiad zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ ziemniaki z koperkiem Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	Obiad zupa jarzynowa z zieleciną /Alergeny: 7,9/ naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1,9/ ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/ Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Obiad Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ ziemniaki z koperkiem Kotlet panier. nadziewany serkiem i porem /Alergeny: 7,3/ Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Banan	Obiad Krupnik /Alergeny: 1,7/ Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1/ surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/ Kompot śliwkowy ciasto na maślance /Alergeny: 7,3,1/	Obiad Zupa pejzanka /Alergeny: 7,9/ Ziemniaki z koperkiem Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy jogurt owocowy /Alergeny: 7/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-04-01 - 2026-04-10

01.04 środa	02.04 czwartek	03.04 piątek	04.04 sobota	05.04 niedziela	06.04 poniedziałek	07.04 wtorek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i oliwkami /Alergeny: 7,3,10/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ rzodkiewka /Alergeny: 7/ sałata rozponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ szynka gotowana ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Kiełki Herbata z cytryną	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/ Sałata /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser gouda wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną pasta z wędliny /Alergeny: 10,7/ Sałata /Alergeny: 7/ rzodkiewka /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/ Szynka gotowana Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Polędwica sopocka Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/ rzodkiewka /Alergeny: 7/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Banan	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	jabłko (1 sztuka)	Pomarańcza /Alergeny: 7/	Pomarańcza /Alergeny: 7/	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
2127 Kcal; Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 71,56 g, Węglowodany ogółem 288,34 g, Sód 2137,26 mg, Błonnik pokarmowy 26,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,01 g, Białko ogółem 76,96 g, w tym cukry 45,97 g, sól 0,39 g,	2000 Kcal; Tłuszcz 57,53 g, w tym cukry 40,88 g, Białko ogółem 78,01 g, Błonnik pokarmowy 32,45 g, sól 0,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,45 g, Węglowodany ogółem 285,69 g, Białko roślinne 13,39 g, Sód 3226,05 mg,	2224 Kcal; Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 86,29 g, Węglowodany ogółem 270,83 g, Sód 1778,38 mg, Błonnik pokarmowy 24,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,4 g, Białko ogółem 68,77 g, w tym cukry 103,42 g, sól 0,21 g,	2095 Kcal; Białko roślinne 12,66 g, Tłuszcz 77,56 g, Węglowodany ogółem 274,55 g, Sód 2349,57 mg, Błonnik pokarmowy 25,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,15 g, Białko ogółem 72,7 g, w tym cukry 67,24 g, sól 0,69 g,	2510 Kcal; Błonnik pokarmowy 26,94 g, Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 114,81 g, Węglowodany ogółem 255,62 g, Sód 4945,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,96 g, Białko ogółem 112,32 g, w tym cukry 57,21 g, sól 0,01 g,	1966 Kcal; Błonnik pokarmowy 20,1 g, Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 94,68 g, Węglowodany ogółem 212,56 g, Sód 2020,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,82 g, Białko ogółem 71,14 g, w tym cukry 46,63 g, sól 0,49 g,	1896 Kcal; Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 68,86 g, Węglowodany ogółem 243,84 g, Sód 3478,3 mg, Błonnik pokarmowy 26,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,77 g, Białko ogółem 67,43 g, w tym cukry 60,03 g,

Jadłospis**Dieta podstawowa** , okres: 2026-04-01 - 2026-04-10

08.04 środa	09.04 czwartek	10.04 piątek
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną połudwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Kiełki	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ Tuńczyk w pomidorach dżem owocowy Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ jogurt naturalny
Obiad Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/ ziemniaki z koperkiem Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Udko z kurczaka pieczone /Alergeny: 7/ Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/ Makaron w sosie łososiowo - śmietanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/ Kompot z czarnej porzeczki mandarynki
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**Dieta podstawowa** , okres: 2026-04-01 - 2026-04-10

08.04 środa	09.04 czwartek	10.04 piątek
chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną sałata roszonek /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ sałata rukola papryka świeża /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Sok przecierowy /Alergeny: 7/	Banan	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
2456 Kcal; Białko roślinne 12,66 g, Tłuszcz 79,9 g, Węglowodany ogółem 276,25 g, Sód 4365,71 mg, Błonnik pokarmowy 32,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,08 g, Białko ogółem 79,18 g, w tym cukry 67,64 g,	2789 Kcal; Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 112,45 g, Węglowodany ogółem 338,56 g, Sód 2566,38 mg, Błonnik pokarmowy 25,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,5 g, w tym cukry 67,15 g, Białko ogółem 97,41 g, sól 1,45 g,	2660 Kcal; Białko roślinne 12,66 g, Tłuszcz 98,71 g, Węglowodany ogółem 342,84 g, Sód 2452,89 mg, Błonnik pokarmowy 43,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,47 g, Białko ogółem 78,64 g, w tym cukry 85,73 g, sól 0,17 g,