

Jadłospis**Dieta podstawowa** , okres: 2026-08-01 - 2026-08-10

01.08 sobota	02.08 niedziela	03.08 poniedziałek	04.08 wtorek	05.08 środa	06.08 czwartek	07.08 piątek
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Sałata rzymska	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną Kiełki papryka świeża /Alergeny: 7/ winogrono /Alergeny: 9/	Śniadanie Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Tuńczyk w pomidorach /Alergeny: 1,2,3,4,6,9,10,14/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/ Pomidor dżem owocowy	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ sałata rozszponka Musztarda /Alergeny: 10/ Sałata rzymska Nekataryna	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ polędwica z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ sałata rukola	Śniadanie Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7,1,6,8,9,10,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Pomidor Sałata rzymska jogurt naturalny /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Paprykarz /Alergeny: 1,4,6,9,10,11/ Herbata z cytryną Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ ser camembert /Alergeny: 7/ Pomidor
Obiad Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,7,9,10,3,6,11/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 10,7,12/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ serek homogenizowany /Alergeny: 7/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 12,3,10,7/ Kompot truskawkowy	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6/ Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/ gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 7,1,10,9,3,5,8,11/ Sałatka z fasolki szparagowej /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/	Obiad Zupa pejzanka /Alergeny: 7,9,1,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,1,9,10,3/ Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy	Obiad Kura a la flaczki /Alergeny: 9,7,10,1,3,6/ naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6,9,10,8,12/ brzoskwienie Kompot z czarnej porzeczki banan	Obiad Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ziemniaki puree z koperkiem 250 Bitki duszone ze schabu w sosie własnym /Alergeny: 7,1/ kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad Barszcz ukraiński /Alergeny: 9,7,1,10/ ziemniaki z koperkiem Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,1,7/ Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Ciasto zebra /Alergeny: 1,3/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-08-01 - 2026-08-10

01.08 sobota	02.08 niedziela	03.08 poniedziałek	04.08 wtorek	05.08 środa	06.08 czwartek	07.08 piątek
chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Frankfurterki /Alergeny: 1,7,12/ Musztarda /Alergeny: 10/ 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/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3,10,1/ Herbata z cytryną Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata rzymska	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty edamski /Alergeny: 7/ kiełbasa szynkowa wieprzowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,6,9,10,3,1/ Kiełki Pomidor	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Filet z indyka wędzony /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Sałata Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/	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/ łosoś wędzony /Alergeny: 4,12/ Herbata z cytryną dżem owocowy Pomidor papryka świeża /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek Nekataryna	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek Banan	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)	wieczorny posiłek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek śliwki	wieczorny posiłek Brzoskwinia
2533 Kcal; Tłuszcz 115,37 g, Węglowodany ogółem 294,88 g, Sód 2823,52 mg, Błonnik pokarmowy 21,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,08 g, sól 1,21 g, w tym cukry 21,92 g, Białko ogółem 81,41 g,	2022 Kcal; Tłuszcz 71,23 g, Węglowodany ogółem 273,95 g, Sód 4198,64 mg, Błonnik pokarmowy 29,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,9 g, sól 0,76 g, w tym cukry 19,29 g, Białko ogółem 71,47 g,	2722 Kcal; Tłuszcz 92,79 g, Węglowodany ogółem 381,48 g, Sód 2294,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,6 g, Białko ogółem 78,04 g, w tym cukry 36,36 g, Błonnik pokarmowy 31,07 g, sól 2,41 g,	1881 Kcal; Tłuszcz 77,93 g, Węglowodany ogółem 215,88 g, Sód 3010,25 mg, Błonnik pokarmowy 21,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,68 g, sól 0,82 g, w tym cukry 10 g, Białko ogółem 77,62 g,	2228 Kcal; Tłuszcz 79,03 g, Węglowodany ogółem 309,31 g, Sód 2975,39 mg, Błonnik pokarmowy 20,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,28 g, sól 1,14 g, w tym cukry 30,46 g, Białko ogółem 76,43 g,	2119 Kcal; Tłuszcz 86,7 g, Węglowodany ogółem 256,85 g, Sód 2668,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,77 g, Białko ogółem 99,58 g, w tym cukry 25,85 g, Błonnik pokarmowy 24,28 g, sól 1,36 g,	1909 Kcal; Tłuszcz 76,96 g, Węglowodany ogółem 270,63 g, Sód 2660,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,04 g, Białko ogółem 64,28 g, w tym cukry 21,13 g, Błonnik pokarmowy 28,73 g, sól 1,17 g,

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-08-01 - 2026-08-10

08.08 sobota	09.08 niedziela	10.08 poniedziałek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Powidła /Alergeny: 7,12/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Paszтет /Alergeny: 1,3,7,9,10/ Pomidor Sałata rzymska	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajecznica na boczku /Alergeny: 3,7/ Kakao /Alergeny: 7/ Filet z indyka wędzony /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Herbata z cytryną Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ Pomidor	Śniadanie bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ filet z indyka wędzony 40 /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata Pomidor
Obiad Zupa kalafiorowa zabielana /Alergeny: 7,9,1,10/ ziemniaki z koperkiem Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot śliwkowy jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3/ ziemniaki z koperkiem Schab duszony /Alergeny: 7,1/ Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 10,7,12/ Kompot z czarnej porzeczki ciasto na maślanie /Alergeny: 7,3,1,8,10,11/	Obiad zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1,9/ surówka Colesław /Alergeny: 8,10,11,3,7/ Kompot śliwkowy ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,3,7,8,10,11,5,12/
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-08-01 - 2026-08-10

08.08 sobota	09.08 niedziela	10.08 poniedziałek
chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym 30g /Alergeny: 4/ Herbata z cytryną Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata rzodkiewka /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ 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/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ogórek zielony /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
arbuz	Banan	winogrono /Alergeny: 9/
2252 Kcal; Błonnik pokarmowy 22,84 g, Tłuszcz 79,09 g, Węglowodany ogółem 298,6 g, Sód 2308,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,07 g, sól 2,02 g, w tym cukry 70,79 g, Białko ogółem 86,13 g,	2406 Kcal; Tłuszcz 89,38 g, Węglowodany ogółem 321,66 g, Sód 3269,52 mg, Błonnik pokarmowy 27,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,8 g, sól 2,11 g, w tym cukry 32,2 g, Białko ogółem 94,91 g,	2177 Kcal; Tłuszcz 86,09 g, Węglowodany ogółem 292,46 g, Sód 2923,85 mg, Błonnik pokarmowy 27,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,85 g, w tym cukry 9,53 g, Białko ogółem 54,06 g, sól 1,74 g,

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-18lat , okres: 2026-08-01 - 2026-08-10

01.08 sobota	02.08 niedziela	03.08 poniedziałek	04.08 wtorek	05.08 środa	06.08 czwartek	07.08 piątek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata rzymska Kakao /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną Kielki papryka świeża /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Tuńczyk w pomidorach /Alergeny: 1,2,3,4,6,9,10,14/ Sałata Pomidor dżem owocowy	Śniadanie płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kielbasa śląska na ciepło /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ sałata rozszonka Pomidor Sałata rzymska	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ polędwica z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną sałata rukola	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pomidor Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Sałata rzymska	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Paprykarz /Alergeny: 1,4,6,9,10,11/ Herbata z cytryną masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ ser camembert /Alergeny: 7/ Pomidor
Drugie śniadanie jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jabłko (1 sztuka,120 g)	Drugie śniadanie Smoothie /Alergeny: 12/	Drugie śniadanie jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie sok kubus /Alergeny: 12/
Obiad Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,7,9,10,3,6,11/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ Surówka z włoskiej kapusty /Alergeny: 10,7,12/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad Rosół z makaronem i zieleniną /Alergeny: 1,3,7,9,10/ Ziemniaki puree z koperkiem Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 12,3,10,7/ Roladka z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Kompot truskawkowy	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6/ Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/ gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 7,1,10,9,3,5,8,11/ Sałatka z fasolki szparagowej /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad Zupa pejszanka /Alergeny: 7,9,1,10/ ziemniaki pure z chrzanem /Alergeny: 12/ kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,1,9,10,3/ Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy	Obiad Kura a la flaczki /Alergeny: 9,7,10,1,3,6/ Naleśniki z serem i frużeliną wiśniową 100g /Alergeny: 1,7,3,6,9,10,8,12/ brzoskwienie Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ziemniaki z koperkiem Bitki duszone ze schabu w sosie własnym /Alergeny: 7,1/ Kapusta czerwona z wisniami i cynamonem /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad Barszcz ukraiński /Alergeny: 9,7,1,10/ ziemniaki z koperkiem Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,1,7/ Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt skyr naturalny /Alergeny: 7/
Podwieczorek Banan	Podwieczorek Murzynek /Alergeny: 1,7,3/	Podwieczorek placek maślanowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/	Podwieczorek serek homogenizowany /Alergeny: 7/	Podwieczorek Banan	Podwieczorek Banan	Podwieczorek Ciasto zebra /Alergeny: 1,3/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-18lat , okres: 2026-08-01 - 2026-08-10

01.08 sobota	02.08 niedziela	03.08 poniedziałek	04.08 wtorek	05.08 środa	06.08 czwartek	07.08 piątek
chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Frankfurterki /Alergeny: 1,7,12/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3/ Herbata z cytryną Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata rzymska	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty edamski /Alergeny: 7/ kiełbasa szynkowa wieprzowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,6,9,10,3,1/ Kiełki Pomidor	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Ser wiejski /Alergeny: 7/ Filet z indyka wędzony (d.niskobiałk.) /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Sałata Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ łosoś wędzony /Alergeny: 4,12/ Herbata z cytryną dżem owocowy Pomidor papryka świeża /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek Nekataryna	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek Banan	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)	wieczorny posiłek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek śliwki	wieczorny posiłek Brzoskwinia
2231 Kcal; Błonnik pokarmowy 18,79 g, Tłuszcz 94,72 g, Węglowodany ogółem 261,56 g, Sód 2651,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,82 g, sól 0,83 g, w tym cukry 61,4 g, Białko ogółem 76,28 g,	1866 Kcal; Tłuszcz 68,41 g, Węglowodany ogółem 248,63 g, Sód 3783,1 mg, Błonnik pokarmowy 22,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,19 g, Białko ogółem 64,92 g, w tym cukry 42 g, sól 0,41 g,	2576 Kcal; Tłuszcz 86,47 g, Węglowodany ogółem 361,62 g, Sód 1912,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,58 g, Białko ogółem 77,9 g, w tym cukry 35,47 g, Błonnik pokarmowy 31,23 g, sól 1,66 g,	2213 Kcal; Tłuszcz 97,44 g, Węglowodany ogółem 250,63 g, Sód 3037,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,53 g, Białko ogółem 94,1 g, w tym cukry 28,7 g, Błonnik pokarmowy 20,6 g, sól 0,82 g,	1587 Kcal; Tłuszcz 48,56 g, Węglowodany ogółem 233,1 g, Sód 2436,76 mg, Błonnik pokarmowy 17,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,47 g, Białko ogółem 57,37 g, w tym cukry 37,91 g, sól 0,39 g,	1712 Kcal; Błonnik pokarmowy 23,28 g, Tłuszcz 64,11 g, Węglowodany ogółem 235,55 g, Sód 1851,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,9 g, sól 1,36 g, w tym cukry 38,7 g, Białko ogółem 68,24 g,	2070 Kcal; Tłuszcz 71,26 g, Węglowodany ogółem 305,95 g, Sód 2676,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,11 g, Białko ogółem 82,14 g, w tym cukry 56,16 g, Błonnik pokarmowy 31,89 g, sól 1,54 g,

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-18lat , okres: 2026-08-01 - 2026-08-10

08.08 sobota	09.08 niedziela	10.08 poniedziałek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Powidła /Alergeny: 7,12/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Paszтет /Alergeny: 1,3,7,9,10/ Pomidor Sałata rzymska	Śniadanie masło śmietankowe /Alergeny: 7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ jajecznica ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/ Kakao /Alergeny: 7/ Filet z indyka wędzony /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Herbata z cytryną Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ Pomidor	Śniadanie bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ filet z indyka wędzony 40 /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata Pomidor
Drugie śniadanie jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Arbuz
Obiad Zupa kalafiorowa zabielana /Alergeny: 9,1,7,10/ ziemniaki z koperkiem Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot śliwkowy	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3/ ziemniaki z koperkiem Schab duszony /Alergeny: 7,1/ Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 10,7,12/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Krupnik z kaszy jęczmiennej /Alergeny: 1,7,9,10/ placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1,9/ Surówka Colesław /Alergeny: 8,10,11,3,7/ Kompot śliwkowy
Podwieczorek sok jabłkowy /Alergeny: 9,12/	Podwieczorek ciasto na maślanec /Alergeny: 7,3,1,8,10,11/	Podwieczorek ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,3,7,8,10,11,5,12/
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta podstawowa dzieci 10-18lat** , okres: 2026-08-01 - 2026-08-10

08.08 sobota	09.08 niedziela	10.08 poniedziałek
chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym 30g /Alergeny: 4/ Herbata z cytryną ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata rzodkiewka /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kielbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser wiejski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
arbuz	Banan	winogrono /Alergeny: 9/
1869 Kcal; Błonnik pokarmowy 15,48 g, Tłuszcz 67,07 g, Węglowodany ogółem 240,34 g, Sód 1708,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,95 g, sól 1,21 g, w tym cukry 69,34 g, Białko ogółem 78,2 g,	2374 Kcal; Tłuszcz 86,9 g, Węglowodany ogółem 314,88 g, Sód 3156,1 mg, Białko ogółem 100,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,28 g, w tym cukry 52,6 g, Błonnik pokarmowy 26,13 g, sól 1,68 g,	2252 Kcal; Tłuszcz 77,96 g, Węglowodany ogółem 328,75 g, Sód 3099,26 mg, Błonnik pokarmowy 26,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,01 g, w tym cukry 17,65 g, Białko ogółem 56,03 g, sól 1,74 g,

Jadłospis**dieta lekkostrawna** , okres: 2026-08-01 - 2026-08-10

01.08 sobota	02.08 niedziela	03.08 poniedziałek	04.08 wtorek	05.08 środa	06.08 czwartek	07.08 piątek
Śniadanie Kakao /Alergeny: 7/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Herbata z cytryną Pomidor masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałata rzymska	Śniadanie masło smietankowe /Alergeny: 7/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Kiełki Herbata z cytryną Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Pomidor winogrono /Alergeny: 9/	Śniadanie Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser kanapkowy /Alergeny: 7/ dżem owocowy Tuńczyk w sosie własnym /Alergeny: 4/ Pomidor Sałata	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Galacik warzywny /Alergeny: 9,7,3/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata rzymska Nekataryna	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ polędwica z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor sałata rukola	Śniadanie Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7,1,6,8,9,10,11/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7,10/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata rzymska jogurt naturalny /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym 30g /Alergeny: 4/ Herbata z cytryną ser kanapkowy /Alergeny: 7/ sałata rukola Pomidor
Obiad Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,7,9,10,3,6,11/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ serek homogenizowany /Alergeny: 7/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Buraki konserwowe Kompot truskawkowy	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 9,1,7,10/ Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/	Obiad Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ schab gotowany /Alergeny: 7/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy	Obiad Kura ala flaczki /Alergeny: 9,7,10,1,3,6/ makaron gotowany /Alergeny: 1,3,7/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ Kompot z czarnej porzeczki banan	Obiad Zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ ziemniaki z koperkiem schab gotowany /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,12,7/ Buraki konserwowe Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3,5,8,11/ ziemniaki z koperkiem kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt skyr naturalny /Alergeny: 7/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-08-01 - 2026-08-10

01.08 sobota	02.08 niedziela	03.08 poniedziałek	04.08 wtorek	05.08 środa	06.08 czwartek	07.08 piątek
chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3/ Herbata z cytryną Połudwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ sałata rukola	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ ser puszysty /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Połudwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata rzymska	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ kiełbasa szynkowa wieprzowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ sałata rukola Pomidor	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,9,3,1,10/ Kiełki Pomidor Herbata z cytryną	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Filet z indyka wędzony /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Sałata Herbata z cytryną Pomidor	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ łosoś wędzony /Alergeny: 4,12/ Herbata z cytryną dżem owocowy Pomidor Sałata
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Nekataryna	sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	Banan	jabłko pieczone	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	Brzoskwinia
2088 Kcal; Tłuszcz 75,92 g, Węglowodany ogółem 271,41 g, Sód 2109,74 mg, Błonnik pokarmowy 17,17 g, w tym cukry 21,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,57 g, Białko ogółem 106,44 g, sól 1,22 g,	1783 Kcal; Tłuszcz 50,87 g, Węglowodany ogółem 252,87 g, Sód 3420,83 mg, Białko ogółem 81,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,5 g, w tym cukry 19,33 g, Błonnik pokarmowy 25,9 g, sól 1,16 g,	2275 Kcal; Tłuszcz 68,11 g, Węglowodany ogółem 321,39 g, Sód 1307,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,47 g, Białko ogółem 80,14 g, w tym cukry 35,47 g, Błonnik pokarmowy 18,3 g, sól 3,6 g,	1428 Kcal; Tłuszcz 46,03 g, Węglowodany ogółem 189,34 g, Błonnik pokarmowy 18,01 g, Białko ogółem 70,19 g, w tym cukry 11,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,38 g, sól 1,17 g, Sód 2177,59 mg,	1532 Kcal; Tłuszcz 38,52 g, Węglowodany ogółem 210,45 g, Błonnik pokarmowy 19,96 g, Białko ogółem 82,8 g, w tym cukry 18,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,06 g, sól 1,18 g, Sód 1971,84 mg,	1724 Kcal; Tłuszcz 51,79 g, Węglowodany ogółem 237,75 g, Sód 3110,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,67 g, Białko ogółem 100,96 g, w tym cukry 23,8 g, Błonnik pokarmowy 24,46 g, sól 1,76 g,	1554 Kcal; Tłuszcz 40,8 g, Węglowodany ogółem 219,57 g, Sód 1326,05 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,82 g, Białko ogółem 79,32 g, w tym cukry 25,64 g, Błonnik pokarmowy 23,37 g, sól 1,76 g,

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-08-01 - 2026-08-10

08.08 sobota	09.08 niedziela	10.08 poniedziałek
Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ połudwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Pomidor Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata rzymska Powidła /Alergeny: 7,12/	Śniadanie masło smietankowe /Alergeny: 7/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ jajecznica na parze 1,5 szt /Alergeny: 3/ Kakao /Alergeny: 7/ Filet z indyka wędzony /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Herbata z cytryną Sałata Pomidor	Śniadanie bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ filet z indyka wędzony 40 /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata
Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 9,1,7,10/ ziemniaki z koperkiem pulpet gotowany /Alergeny: 7,1,3/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot śliwkowy jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3/ ziemniaki z koperkiem schab gotowany /Alergeny: 7/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Kompot z czarnej porzeczki ciasto na maślanec /Alergeny: 7,3,1,8,10,11/	Obiad Zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7/ ziemniaki z koperkiem marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,3,7,8,10,11,5,12/
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta lekkostrawna** , okres: 2026-08-01 - 2026-08-10

08.08 sobota	09.08 niedziela	10.08 poniedziałek
chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Tuńczyk w sosie własnym 30g /Alergeny: 4/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser koluś /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pomidor Sałata	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kielbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor rukola
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
arbuz	Banan	winogrono /Alergeny: 9/
1950 Kcal; Tłuszcz 57,38 g, Węglowodany ogółem 254,23 g, Błonnik pokarmowy 17,16 g, Białko ogółem 107,78 g, w tym cukry 70,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,37 g, sól 1,56 g, Sód 1881,7 mg,	1997 Kcal; Tłuszcz 78,67 g, Węglowodany ogółem 250,78 g, Sód 1723,61 mg, Białko ogółem 95,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,16 g, w tym cukry 30,19 g, Błonnik pokarmowy 17,94 g, sól 1,65 g,	1817 Kcal; Tłuszcz 57,85 g, Węglowodany ogółem 259 g, Sód 2509,96 mg, Błonnik pokarmowy 23,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,26 g, w tym cukry 12,87 g, Białko ogółem 68,87 g, sól 2,13 g,

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-08-01 - 2026-08-10

01.08 sobota	02.08 niedziela	03.08 poniedziałek	04.08 wtorek	05.08 środa	06.08 czwartek	07.08 piątek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ kakao bez cukru /Alergeny: 7/ filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Sałata rzymska	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ kawa z mlekiem bez cukru /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Kielki Pomidor	Śniadanie Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Tuńczyk w pomidorach /Alergeny: 1,2,3,4,6,9,10,14/ Pomidor Sałata	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Galacik warzywny /Alergeny: 9,7,3/ Pomidor Sałata rzymska	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło smietankowe /Alergeny: 7/ polędwica z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ sałata rukola Pomidor	Śniadanie Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7,1,6,8,9,10,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7,10/ Sałata rzymska Pomidor jogurt naturalny /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło smietankowe /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Tuńczyk w sosie własnym 30g /Alergeny: 4/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Pomidor sałata rukola
Drugie śniadanie sok kubus /Alergeny: 12/	Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie Smoothie /Alergeny: 12/	Drugie śniadanie jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Obiad Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,7,9,10,3,6,11/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ kompot wiśniowy bez cukru /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/ kompot truskawkowy bez cukru	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 9,1,7,10/ kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7/ Sałatka z fasolki szparagowej /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,3,7,8,10,11,5,12/	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ schab gotowany /Alergeny: 7/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/ kompot truskawkowy bez cukru	Obiad Kura ala flaczki /Alergeny: 9,7,10,1,3,6/ Makaron razowy /Alergeny: 1,3/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ Kompot z czerw. porzeczek bez cukru	Obiad Zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,12,7/ schab gotowany /Alergeny: 7/ Buraki konserwowe kompot wiśniowy bez cukru /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3,5,8,11/ ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/ Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/ Kompot z czerw. porzeczek bez cukru Brownie z fasoli /Alergeny: 6,9,3/

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-08-01 - 2026-08-10

01.08 sobota	02.08 niedziela	03.08 poniedziałek	04.08 wtorek	05.08 środa	06.08 czwartek	07.08 piątek
Podwieczorek jabłko (1 sztuka,120 g)	Podwieczorek jogurt naturalny /Alergeny: 7/	Podwieczorek Maślanka /Alergeny: 7/	Podwieczorek Nekataryna	Podwieczorek Brzoskwinia	Podwieczorek jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/	Podwieczorek jabłko (1 sztuka,120 g)
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor ser koluś /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3/ Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ sałata rukola	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ ser puszysty /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor Sałata rzymska	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ kiełbasa szynkowa wieprzowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ sałata rukola Pomidor Herbata z cytryną bez cukru 250ml	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,9,3,1,10/ ser puszysty /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Kiełki Pomidor	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Filet z indyka wędzony /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Sałata Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ łosoś wędzony /Alergeny: 4,12/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor papryka świeża /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek Nekataryna	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek Banan	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)	wieczorny posiłek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek śliwki	wieczorny posiłek Brzoskwinia
1974 Kcal; Błonnik pokarmowy 25,13 g, Tłuszcz 60,4 g, Węglowodany ogółem 279,88 g, Sód 2575,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,33 g, sól 1,56 g, w tym cukry 51,19 g, Białko ogółem 88,65 g,	1807 Kcal; Błonnik pokarmowy 31,1 g, Tłuszcz 59,84 g, Węglowodany ogółem 246,68 g, Sód 4110,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,54 g, sól 1,5 g, w tym cukry 26,89 g, Białko ogółem 74,78 g,	2020 Kcal; Tłuszcz 50,84 g, Węglowodany ogółem 309,49 g, Sód 2177,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,92 g, Białko ogółem 71,65 g, w tym cukry 43,27 g, Błonnik pokarmowy 28,26 g, sól 2,68 g,	1511 Kcal; Błonnik pokarmowy 25,16 g, Tłuszcz 49,79 g, Węglowodany ogółem 207,95 g, Sód 2535,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,14 g, sól 1,51 g, w tym cukry 12,64 g, Białko ogółem 62,23 g,	1556 Kcal; Błonnik pokarmowy 25,57 g, Tłuszcz 41,63 g, Węglowodany ogółem 220,96 g, Sód 2487,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,59 g, sól 1,52 g, w tym cukry 4,85 g, Białko ogółem 78,58 g,	2027 Kcal; Tłuszcz 63,78 g, Węglowodany ogółem 283,46 g, Sód 3154,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,13 g, Białko ogółem 97,96 g, w tym cukry 57,46 g, Błonnik pokarmowy 27,21 g, sól 2,1 g,	1656 Kcal; Tłuszcz 53,4 g, Węglowodany ogółem 231,12 g, Sód 2020,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,25 g, Białko ogółem 72,44 g, w tym cukry 26,74 g, Błonnik pokarmowy 33,65 g, sól 1,36 g,

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-08-01 - 2026-08-10

08.08 sobota	09.08 niedziela	10.08 poniedziałek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło smietankowe /Alergeny: 7/ kawa z mlekiem bez cukru /Alergeny: 7,1/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Sałata rzymska	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ kakao bez cukru /Alergeny: 7/ Filet z indyka wędzony /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml jajecznica na parze 1,5 szt /Alergeny: 3/ Pomidor Sałata	Śniadanie bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ filet z indyka wędzony 40 /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Sałata Pomidor jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Drugie śniadanie jogurt naturalny /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	Drugie śniadanie grejfruty
Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 9,1,7,10/ Makaron razowy /Alergeny: 1,3/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ kompot śliwkowy bez cukru	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3/ ziemniaki z koperkiem schab gotowany /Alergeny: 7/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 10,7,12/ Kompot z czerw. porzeczki bez cukru	Obiad Zupa jarzynowa z zieleciną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleciną /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7/ Ziemniaki z koperkiem Surówka Colesław (dieta cukrzycowa) /Alergeny: 8,10,11,7/ kompot śliwkowy bez cukru

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-08-01 - 2026-08-10

08.08 sobota	09.08 niedziela	10.08 poniedziałek
Podwieczorek owsianka z jagodami i daktylami /Alergeny: 1,7,5,12,6,8,11,3,9,10/	Podwieczorek kefir /Alergeny: 7/	Podwieczorek Ciasto marchewkowe z ksylitolem /Alergeny: 1,7,3,8,10,11,5/
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Tuńczyk w sosie własnym 30g /Alergeny: 4/ ser koluś /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Sałata ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor rukola
wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)
1861 Kcal; Błonnik pokarmowy 23,85 g, Tłuszcz 64,68 g, Węglowodany ogółem 246,72 g, Sód 3001,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,22 g, sól 1,89 g, w tym cukry 39,72 g, Białko ogółem 83,27 g,	1752 Kcal; Błonnik pokarmowy 24,33 g, Tłuszcz 64,69 g, Węglowodany ogółem 219,83 g, Sód 3017,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,21 g, sól 1,5 g, w tym cukry 19,04 g, Białko ogółem 90,19 g,	1816 Kcal; Tłuszcz 61,35 g, Węglowodany ogółem 227,72 g, Sód 2589,6 mg, Błonnik pokarmowy 30,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,33 g, w tym cukry 17,97 g, Białko ogółem 67,9 g, sól 2,48 g,

Jadłospis**dieta bezglutenowa** , okres: 2026-08-01 - 2026-08-10

01.08 sobota	02.08 niedziela	03.08 poniedziałek	04.08 wtorek	05.08 środa	06.08 czwartek	07.08 piątek
Śniadanie chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Sałata rzymska	Śniadanie chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ Południca sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Herbata z cytryną Kielki papryka świeża /Alergeny: 7/ winogrono /Alergeny: 9/	Śniadanie Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Tuńczyk w pomidorach /Alergeny: 1,2,3,4,6,9,10,14/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/ Pomidor dżem owocowy	Śniadanie chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Galacik warzywny /Alergeny: 9,7,3/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata rzymska Nekataryna	Śniadanie chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ południca z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor sałata rukola	Śniadanie Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7,1,6,8,9,10,11/ chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7,10/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata rzymska jogurt naturalny /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym 30g /Alergeny: 4/ Herbata z cytryną ser kanapkowy /Alergeny: 7/ sałata rukola Pomidor
Obiad Zupa krem z cukini b/g /Alergeny: 1,7,9,10,3,6/ ryż z mięsem i warzywami b/g /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 10,7,12/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ serek homogenizowany /Alergeny: 7/	Obiad rosół z lanym ciastem bezglutenowym /Alergeny: 3,9,7,1,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Roladki z indyka w sosie szpinakowym b/g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 12,3,10,7/ Kompot truskawkowy	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6/ kluski śląskie bezglutenowe /Alergeny: 3,7/ Gulasz wołowy z warzywami b/g /Alergeny: 7,1,10,9,3,5,8,11/ Sałatka z fasolki szparagowej /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ schab gotowany /Alergeny: 7/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy	Obiad Kura ala flaczki /Alergeny: 9,7,10,1,3,6/ makaron bezglutenowy /Alergeny: 3/ gulasz drobiowy b/g w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 7,1,9,10,3,5,8,11/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ Kompot z czarnej porzeczki banan	Obiad Zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ ziemniaki z koperkiem schab gotowany /Alergeny: 7/ sos chrzanowy b/g /Alergeny: 12,1,7,9,10/ Buraki konserwowe Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad barszcz z makaronem bezglutenowym /Alergeny: 9,7,1,10,3,5,8,11/ ziemniaki z koperkiem kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt skyr naturalny /Alergeny: 7/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta bezglutenowa , okres: 2026-08-01 - 2026-08-10

01.08 sobota	02.08 niedziela	03.08 poniedziałek	04.08 wtorek	05.08 środa	06.08 czwartek	07.08 piątek
chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Frankfurterki /Alergeny: 1,7,12/ Musztarda /Alergeny: 10/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3,10,1/ Herbata z cytryną Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/	chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Polędwica sopočka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata rzymska	chleb bezglutenowy Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ kiełbasa szynkowa wieprzowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ sałata rukola Pomidor	chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,9,3,1,10/ Kiełki Pomidor Herbata z cytryną	chleb bezglutenowy ser wiejski /Alergeny: 7/ Filet z indyka wędzony /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Sałata Herbata z cytryną Pomidor	chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ łosoś wędzony /Alergeny: 4,12/ Herbata z cytryną dżem owocowy Pomidor papryka świeża /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek Nekataryna	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek Banan	wieczorny posiłek jabłko pieczone	wieczorny posiłek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek Brzoskwinia
2662 Kcal; sól 3,41 g, Białko ogółem 88,26 g, Błonnik pokarmowy 18,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,66 g, Tłuszcz 120,37 g, w tym cukry 32,27 g, Węglowodany ogółem 293,53 g, Sód 2354,28 mg,	2012 Kcal; sól 3,47 g, Białko ogółem 66,75 g, Błonnik pokarmowy 28,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,42 g, Tłuszcz 65,27 g, w tym cukry 19,28 g, Węglowodany ogółem 270,52 g, Sód 2869,63 mg,	2398 Kcal; Tłuszcz 71,12 g, Węglowodany ogółem 333,89 g, Sód 2268,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,01 g, Białko ogółem 75,79 g, w tym cukry 43,09 g, Błonnik pokarmowy 30,31 g, sól 3,59 g,	1775 Kcal; sól 3,37 g, Białko ogółem 67,99 g, Błonnik pokarmowy 21,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,86 g, Tłuszcz 54,17 g, w tym cukry 23,14 g, Węglowodany ogółem 241,34 g, Sód 1996,38 mg,	1774 Kcal; sól 3,47 g, Białko ogółem 74,71 g, Błonnik pokarmowy 21,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,54 g, Tłuszcz 43,08 g, w tym cukry 29,93 g, Węglowodany ogółem 247,22 g, Sód 2310,32 mg,	1911 Kcal; Tłuszcz 55,64 g, Węglowodany ogółem 254,12 g, Sód 2642,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,95 g, Białko ogółem 94,71 g, w tym cukry 35 g, Błonnik pokarmowy 21,43 g, sól 3,42 g,	1502 Kcal; Tłuszcz 37,58 g, Węglowodany ogółem 222,76 g, Sód 1480,21 mg, Błonnik pokarmowy 24,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,93 g, Białko ogółem 62,62 g, w tym cukry 19,31 g, sól 2,28 g,

Jadłospis**dieta bezglutenowa** , okres: 2026-08-01 - 2026-08-10

08.08 sobota	09.08 niedziela	10.08 poniedziałek
Śniadanie chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ połędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Powidła /Alergeny: 7,12/	Śniadanie chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajecznicza na parze 1,5 szt /Alergeny: 3/ Kakao /Alergeny: 7/ Filet z indyka wędzony /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Herbata z cytryną Sałata Pomidor	Śniadanie chleb bezglutenowy filet z indyka wędzony 40 /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata
Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 9,1,7,10/ ziemniaki z koperkiem pulpet gotowany /Alergeny: 7,1,3/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot śliwkowy jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Obiad zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym /Alergeny: 3,1,7,9,10/ ziemniaki z koperkiem schab gotowany /Alergeny: 7/ sos koperkowy b/g /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Smoothie /Alergeny: 12/	Obiad Zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ gulasz drobiowy b/g w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 7,1,9,10,3,5,8,11/ ziemniaki z koperkiem marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy kisiel z jabłkiem /Alergeny: 1/
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta bezglutenowa** , okres: 2026-08-01 - 2026-08-10

08.08 sobota	09.08 niedziela	10.08 poniedziałek
chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Tuńczyk w sosie własnym 30g /Alergeny: 4/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser koluś /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor	chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pomidor Sałata	chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kielbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor rukola
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
arbuz	Banan	winogrono /Alergeny: 9/
1974 Kcal; sól 2,66 g, Białko ogółem 97,84 g, Błonnik pokarmowy 18,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,64 g, Tłuszcz 54,95 g, w tym cukry 64,2 g, Węglowodany ogółem 266,45 g, Sód 1768,55 mg,	2085 Kcal; sól 3,4 g, Białko ogółem 89,21 g, Błonnik pokarmowy 21,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,56 g, Tłuszcz 66,19 g, w tym cukry 53,38 g, Węglowodany ogółem 287,25 g, Sód 1594,38 mg,	1746 Kcal; sól 3,45 g, Białko ogółem 57,21 g, Błonnik pokarmowy 22,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,73 g, Tłuszcz 47,04 g, w tym cukry 18,98 g, Węglowodany ogółem 247,27 g, Sód 2581,03 mg,

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-08-01 - 2026-08-10

01.08 sobota	02.08 niedziela	03.08 poniedziałek	04.08 wtorek	05.08 środa	06.08 czwartek	07.08 piątek
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Sałata rzymska Kakao /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną Kiełki papryka świeża /Alergeny: 7/ winogrono /Alergeny: 9/	Śniadanie Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ 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/ Herbata z cytryną ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Tuńczyk w pomidorach /Alergeny: 1,2,3,4,6,9,10,14/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/ Pomidor dżem owocowy	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ sałata roszponka Musztarda /Alergeny: 10/ Pomidor Sałata rzymska Nekataryna	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ polędwica z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną sałata rukola	Śniadanie Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7,1,6,8,9,10,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pomidor Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Sałata rzymska	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Paprykarz /Alergeny: 1,4,6,9,10,11/ Herbata z cytryną Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ ser camembert /Alergeny: 7/ Pomidor
Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Drugie śniadanie Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie kisiel z jabłkiem /Alergeny: 1/	Drugie śniadanie jogurt naturalny /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-08-01 - 2026-08-10

01.08 sobota	02.08 niedziela	03.08 poniedziałek	04.08 wtorek	05.08 środa	06.08 czwartek	07.08 piątek
Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,7,9,10,3,6,11/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 10,7,12/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 12,3,10,7/ Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Kompot truskawkowy	Zupa grochowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6/ Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/ gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 7,1,10,9,3,5,8,11/ Sałatka z fasolki szparagowej /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ placek maślanekowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/	Zupa pejszanka /Alergeny: 7,9,1,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,1,9,10,3/ Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy	Kura a la flaczki /Alergeny: 9,7,10,1,3,6/ naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6,9,10,8,12/ brzoskwinie Kompot z czarnej porzeczki banan	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ziemniaki z koperkiem Bitki duszone ze schabu w sosie własnym /Alergeny: 7,1/ kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Barszcz ukraiński /Alergeny: 9,7,1,10/ ziemniaki z koperkiem Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,1,7/ Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt skyr naturalny /Alergeny: 7/
Podwieczorek napój mleczny proteinowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Podwieczorek jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek kisiel z jabłkiem /Alergeny: 1/	Podwieczorek jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek jabłko (1 sztuka,120 g)	Podwieczorek sok kubus /Alergeny: 12/
Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Frankfurterki /Alergeny: 1,7,12/ Musztarda /Alergeny: 10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ 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/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3,10,1/ Herbata z cytryną Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata rzymska	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty edamski /Alergeny: 7/ kiełbasa szynkowa wieprzowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Biana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser puszysty /Alergeny: 7/ sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,6,9,10,3,1/ Kiełki Pomidor Herbata z cytryną	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Filet z indyka wędzony /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Sałata Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja 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/ łosoś wędzony /Alergeny: 4,12/ Herbata z cytryną dżem owocowy Pomidor papryka świeża /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek Nektaryna	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek Banan	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)	wieczorny posiłek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek śliwki	wieczorny posiłek Brzoskwinia

Jadłospis**dieta wysokobiałkowa**, okres: 2026-08-01 - 2026-08-10

01.08 sobota	02.08 niedziela	03.08 poniedziałek	04.08 wtorek	05.08 środa	06.08 czwartek	07.08 piątek
2704 Kcal; Tłuszcz 106,73 g, Węglowodany ogółem 288,88 g, Sód 2766,89 mg, Błonnik pokarmowy 20,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,88 g, sól 0,84 g, w tym cukry 67,27 g, Białko ogółem 122,46 g,	2386 Kcal; Tłuszcz 79,54 g, Węglowodany ogółem 329,75 g, Sód 4600,46 mg, Błonnik pokarmowy 33,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,19 g, sól 1,19 g, w tym cukry 35,44 g, Białko ogółem 87,35 g,	2980 Kcal; Tłuszcz 96,85 g, Węglowodany ogółem 414,1 g, Sód 2350,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,05 g, Białko ogółem 100,08 g, w tym cukry 50,13 g, Błonnik pokarmowy 33,57 g, sól 2,42 g,	1998 Kcal; Tłuszcz 77,57 g, Węglowodany ogółem 232,91 g, Sód 3397,06 mg, Błonnik pokarmowy 22,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,68 g, sól 0,82 g, w tym cukry 15,32 g, Białko ogółem 90,81 g,	2376 Kcal; Tłuszcz 80,53 g, Węglowodany ogółem 324,32 g, Sód 2855,1 mg, Błonnik pokarmowy 20,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,23 g, sól 0,77 g, w tym cukry 35,41 g, Białko ogółem 95,1 g,	2139 Kcal; Tłuszcz 87,13 g, Węglowodany ogółem 262,22 g, Sód 2667,17 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,77 g, Białko ogółem 98,63 g, w tym cukry 25,85 g, Błonnik pokarmowy 25,93 g, sól 1,36 g,	2155 Kcal; Tłuszcz 85,58 g, Węglowodany ogółem 279,47 g, Sód 2938,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29 g, Białko ogółem 94,57 g, w tym cukry 62,64 g, Błonnik pokarmowy 31,48 g, sól 1,17 g,

Jadłospis**dieta wysokobiałkowa**, okres: 2026-08-01 - 2026-08-10

08.08 sobota	09.08 niedziela	10.08 poniedziałek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Powidła /Alergeny: 7,12/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Paszтет /Alergeny: 1,3,7,9,10/ Pomidor Sałata rzymska	Śniadanie masło smietankowe /Alergeny: 7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ jajecznica na boczku /Alergeny: 3,7/ Kakao /Alergeny: 7/ Filet z indyka wędzony /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Herbata z cytryną Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ Pomidor	Śniadanie bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ filet z indyka wędzony 40 /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata Pomidor
Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt naturalny /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
Obiad	Obiad	Obiad

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-08-01 - 2026-08-10

08.08 sobota	09.08 niedziela	10.08 poniedziałek
Zupa kalafiorowa zabelana /Alergeny: 7,9,1,10/ ziemniaki z koperkiem pulpet gotowany /Alergeny: 7,1,3/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot śliwkowy jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3/ ziemniaki z koperkiem Schab duszony /Alergeny: 7,1/ Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 10,7,12/ Kompot z czarnej porzeczki ciasto na maślanie /Alergeny: 7,3,1,8,10,11/	zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1,9/ surówka Colesław /Alergeny: 8,10,11,3,7/ Kompot śliwkowy ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,3,7,8,10,11,5,12/
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/
Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym 30g /Alergeny: 4/ Herbata z cytryną Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata rzodkiewka /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ser wiejski /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
arbuz	Banan	winogrono /Alergeny: 9/

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-08-01 - 2026-08-10

08.08 sobota	09.08 niedziela	10.08 poniedziałek
2222 Kcal; Błonnik pokarmowy 19,78 g, Tłuszcz 76,78 g, Węglowodany ogółem 272,8 g, Sód 1966,37 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,46 g, sól 1,16 g, w tym cukry 82,24 g, Białko ogółem 110,81 g,	2416 Kcal; Tłuszcz 92,94 g, Węglowodany ogółem 298,56 g, Sód 3051,04 mg, Białko ogółem 115,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,66 g, w tym cukry 44,55 g, Błonnik pokarmowy 24,23 g, sól 1,25 g,	2651 Kcal; Tłuszcz 105,24 g, Węglowodany ogółem 325,93 g, Sód 3631,48 mg, Błonnik pokarmowy 28,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,72 g, w tym cukry 21,9 g, Białko ogółem 95,14 g, sól 1,74 g,

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-08-01 - 2026-08-10

01.08 sobota	02.08 niedziela	03.08 poniedziałek	04.08 wtorek	05.08 środa	06.08 czwartek	07.08 piątek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ Pomidor filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Sałata rzymska Kakao /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną Kiełki papryka świeża /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną ser kanapkowy /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Tuńczyk w pomidorach /Alergeny: 1,2,3,4,6,9,10,14/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/ Pomidor dżem owocowy	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ sałata rozszponka Musztarda /Alergeny: 10/ Pomidor Sałata rzymska	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ polędwica z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną sałata rukola	Śniadanie Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7,1,6,8,9,10,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pomidor Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Sałata rzymska	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Paprykarz /Alergeny: 1,4,6,9,10,11/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ ser camembert /Alergeny: 7/ Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Obiad Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,7,9,10,3,6,11/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 10,7,12/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 12,3,10,7/ Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Kompot truskawkowy	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6/ Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/ gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 7,1,10,9,3,5,8,11/ Sałatka z fasolki szparagowej /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad Zupa peyzanka /Alergeny: 7,9,1,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,1,9,10,3/ Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy	Obiad Kura a la flaczki /Alergeny: 9,7,10,1,3,6/ naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6,9,10,8,12/ brzoskwienie Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,9,1,3,10/ ziemniaki pure z koperkiem /Alergeny: 7/ Bitki duszone ze schabu w sosie własnym /Alergeny: 7,1/ kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad Barszcz ukraiński /Alergeny: 9,7,1,10/ ziemniaki z koperkiem Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,1,7/ Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-08-01 - 2026-08-10

01.08 sobota	02.08 niedziela	03.08 poniedziałek	04.08 wtorek	05.08 środa	06.08 czwartek	07.08 piątek
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 żółty salami /Alergeny: 7/ 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/ Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3,10,1/ Herbata z cytryną Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata rzymska	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty edamski /Alergeny: 7/ kiełbasa szynkowa wieprzowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,6,9,10,3,1/ Herbata z cytryną Kiełki Pomidor	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Filet z indyka wędzony /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Sałata Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/	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/ łosoś wędzony /Alergeny: 4,12/ Herbata z cytryną dżem owocowy Pomidor papryka świeża /Alergeny: 7/
2321 Kcal; Błonnik pokarmowy 21,85 g, Tłuszcz 99,1 g, Węglowodany ogółem 276,29 g, Sód 2885,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,13 g, sól 1,58 g, w tym cukry 15,89 g, Białko ogółem 71,06 g,	1850 Kcal; Tłuszcz 70,27 g, Węglowodany ogółem 235,01 g, Sód 3558,74 mg, Błonnik pokarmowy 23,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,62 g, sól 0,76 g, w tym cukry 19,29 g, Białko ogółem 71,47 g,	2114 Kcal; Tłuszcz 70,9 g, Węglowodany ogółem 284,7 g, Sód 2118,81 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,29 g, Białko ogółem 75 g, w tym cukry 21,79 g, Błonnik pokarmowy 25,54 g, sól 0,59 g,	1779 Kcal; Tłuszcz 77,26 g, Węglowodany ogółem 191,54 g, Sód 3006,53 mg, Błonnik pokarmowy 18,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,68 g, sól 0,82 g, w tym cukry 3,6 g, Białko ogółem 77,62 g,	2061 Kcal; Błonnik pokarmowy 18,66 g, Tłuszcz 78,4 g, Węglowodany ogółem 269,56 g, Sód 2971,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,21 g, sól 1,14 g, w tym cukry 16,06 g, Białko ogółem 76,43 g,	1900 Kcal; Tłuszcz 81,8 g, Węglowodany ogółem 217,55 g, Sód 2603,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,77 g, Białko ogółem 92,28 g, w tym cukry 17,9 g, Błonnik pokarmowy 21,18 g, sól 1,36 g,	1728 Kcal; Tłuszcz 73,05 g, Węglowodany ogółem 234,71 g, Sód 2753,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,23 g, Białko ogółem 61,03 g, w tym cukry 21,16 g, Błonnik pokarmowy 26,83 g, sól 1,54 g,

Jadłospis**dieta podstawowa komercja, okres: 2026-08-01 - 2026-08-10**

08.08 sobota	09.08 niedziela	10.08 poniedziałek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Powidła /Alergeny: 7,12/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Paszтет /Alergeny: 1,3,7,9,10/ Pomidor Sałata rzymska	Śniadanie masło smietankowe /Alergeny: 7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ jajecznica na boczku /Alergeny: 3,7/ Kakao /Alergeny: 7/ Filet z indyka wędzony /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Herbata z cytryną Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ Pomidor	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/ filet z indyka wędzony 40 /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata Pomidor
Obiad Zupa kalafiorowa zabielana /Alergeny: 7,9,1,10/ ziemniaki z koperkiem Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot śliwkowy	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3/ ziemniaki z koperkiem Schab duszony /Alergeny: 7,1/ Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 10,7,12/ Kompot z czarnej porzeczki ciasto na maślanie /Alergeny: 7,3,1,8,10,11/	Obiad zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1,9/ surówka Colesław /Alergeny: 8,10,11,3,7/ Kompot śliwkowy ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,3,7,8,10,11,5,12/
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-08-01 - 2026-08-10

08.08 sobota	09.08 niedziela	10.08 poniedziałek
chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym 30g /Alergeny: 4/ Herbata z cytryną Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata rzodkiewka /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ 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/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ogórek zielony /Alergeny: 7/
1757 Kcal; Błonnik pokarmowy 18,95 g, Tłuszcz 73,05 g, Węglowodany ogółem 200,95 g, Sód 1844,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,08 g, sól 1,16 g, w tym cukry 23,87 g, Białko ogółem 76,13 g,	2145 Kcal; Tłuszcz 88,14 g, Węglowodany ogółem 260,16 g, Sód 2955,54 mg, Białko ogółem 94,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,66 g, w tym cukry 19,28 g, Błonnik pokarmowy 22,53 g, sól 1,25 g,	2147 Kcal; Tłuszcz 86,18 g, Węglowodany ogółem 282,95 g, Sód 3038,15 mg, Błonnik pokarmowy 26,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,82 g, w tym cukry 9,53 g, Białko ogółem 54,06 g, sól 1,74 g,

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat, okres: 2026-08-01 - 2026-08-10

01.08 sobota	02.08 niedziela	03.08 poniedziałek	04.08 wtorek	05.08 środa	06.08 czwartek	07.08 piątek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ wędlina - filet z kurczaka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata rzymska Kakao /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Kiełki Herbata z cytryną Pomidor	Śniadanie bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Tuńczyk w pomidorach 20 /Alergeny: 1,2,3,4,6,9,10,14/ Sałata Pomidor dżem owocowy	Śniadanie płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ sałata roszponka Pomidor Sałata rzymska	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ polędwica z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną sałata rukola	Śniadanie bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pomidor Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Sałata rzymska	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Paprykarz /Alergeny: 1,4,6,9,10,11/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ ser camembert /Alergeny: 7/ Pomidor
Drugie śniadanie jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jabłko (1 sztuka,120 g)	Drugie śniadanie Smoothie /Alergeny: 12/	Drugie śniadanie jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie sok kubus /Alergeny: 12/
Obiad Zupa krem z cukinii z grzankami 200g /Alergeny: 1,7,9,10,3,6,11/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ Surówka z włoskiej kapusty /Alergeny: 10,7,12/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad Rosół z makaronem i zieleniną /Alergeny: 1,3,7,9,10/ ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Roladka z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 12,3,10,7/ Kompot truskawkowy	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6/ Kluski śląskie własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/ Gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 7,1,3,5,8,9,10,11/ Sałatka z fasolki szparagowej /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad Zupa pejszanka /Alergeny: 7,9,1,10/ ziemniaki pure z chrzanem /Alergeny: 12/ kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,1,9,10,3/ Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy	Obiad Kura a la flaczki /Alergeny: 9,7,10,1,3,6/ Naleśniki z serem i frużeliną wiśniową 100g /Alergeny: 1,7,3,6,9,10,8,12/ brzoskwienie Kompot z czarnej porzeczki banan	Obiad Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,9,1,3,10/ ziemniaki pure z koperkiem /Alergeny: 7/ Bitki duszone ze schabu w sosie własnym /Alergeny: 7,1/ Kapusta czerwona z wisniami i cynamonem /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad Barszcz ukraiński /Alergeny: 9,7,1,10/ ziemniaki z koperkiem Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,1,7/ Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt skyr naturalny /Alergeny: 7/
Podwieczorek Banan	Podwieczorek Murzynek /Alergeny: 1,7,3/	Podwieczorek placek maślanowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/	Podwieczorek serek homogenizowany /Alergeny: 7/	Podwieczorek Ciasto zebra /Alergeny: 1,3/	Podwieczorek Banan	Podwieczorek Ciasto zebra /Alergeny: 1,3/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta podstawowa dzieci 4-9 lat, okres: 2026-08-01 - 2026-08-10**

01.08 sobota	02.08 niedziela	03.08 poniedziałek	04.08 wtorek	05.08 środa	06.08 czwartek	07.08 piątek
chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ser żółty salami /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ Frankfurterki /Alergeny: 1,7,12/ keczup /Alergeny: 1,9,10/	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3/ Herbata z cytryną Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ sałata rukola	chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata rzymska	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Kiełbasa szynkowa wieprzowa 15g /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,6,9,10,3,1/ Pomidor Kiełki	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ser wiejski /Alergeny: 7/ Filet z indyka wędzony /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Sałata Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Łosoś wędzony /Alergeny: 4,12/ dżem owocowy Pomidor papryka świeża /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek Nekataryna	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek Banan	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)	wieczorny posiłek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek śliwki	wieczorny posiłek Brzoskwinia
1846 Kcal; Błonnik pokarmowy 16,24 g, Tłuszcz 71,22 g, Węglowodany ogółem 239,75 g, Sód 2054,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,82 g, sól 0,83 g, w tym cukry 61,4 g, Białko ogółem 54,84 g,	1821 Kcal; Tłuszcz 67,24 g, Węglowodany ogółem 239,93 g, Błonnik pokarmowy 20,21 g, Białko ogółem 67,31 g, w tym cukry 41,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,44 g, sól 1,19 g, Sód 2803,46 mg,	2044 Kcal; Tłuszcz 65,35 g, Węglowodany ogółem 301,85 g, Sód 1215,56 mg, Błonnik pokarmowy 26,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,52 g, w tym cukry 22,75 g, Białko ogółem 53,29 g, sól 1,66 g,	1929 Kcal; Tłuszcz 80,24 g, Węglowodany ogółem 235,36 g, Sód 2783,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,27 g, Białko ogółem 79,14 g, w tym cukry 28,64 g, Błonnik pokarmowy 19,56 g, sól 0,87 g,	1684 Kcal; Błonnik pokarmowy 17,02 g, Tłuszcz 50,76 g, Węglowodany ogółem 256,16 g, Sód 1952,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,8 g, sól 0,39 g, w tym cukry 40,65 g, Białko ogółem 51,99 g,	1619 Kcal; Tłuszcz 64,82 g, Węglowodany ogółem 210,06 g, Sód 1843,74 mg, Błonnik pokarmowy 21,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,83 g, Białko ogółem 69,51 g, w tym cukry 38,32 g, sól 0,98 g,	1850 Kcal; Tłuszcz 73,17 g, Węglowodany ogółem 251,69 g, Sód 2532,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,98 g, Białko ogółem 80,21 g, w tym cukry 55,38 g, Błonnik pokarmowy 24,1 g, sól 1,16 g,

Jadłospis**dieta podstawowa dzieci 4-9 lat**, okres: 2026-08-01 - 2026-08-10

08.08 sobota	09.08 niedziela	10.08 poniedziałek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Paszтет /Alergeny: 1,3,7,9,10/ Pomidor Powidła /Alergeny: 7,12/ Sałata rzymska	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Jajecznica ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/ Kakao /Alergeny: 7/ Filet z indyka wędzony /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Herbata z cytryną Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ Pomidor	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ filet z indyka wędzony 40 /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata Pomidor
Drugie śniadanie jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Arbuz
Obiad Zupa kalafiorowa zabielana /Alergeny: 9,1,7,10/ ziemniaki z koperkiem Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3/ ziemniaki z koperkiem Schab duszony /Alergeny: 7,1/ Surówka z włoskiej kapusty /Alergeny: 10,7,12/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,6,10/ Placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1,9/ Surówka Colesław /Alergeny: 8,10,11,3,7/ Kompot śliwkowy
Podwieczorek sok jabłkowy /Alergeny: 9,12/	Podwieczorek ciasto na maślanie /Alergeny: 7,3,1,8,10,11/	Podwieczorek ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,3,7,8,10,11,5,12/
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat, okres: 2026-08-01 - 2026-08-10

08.08 sobota	09.08 niedziela	10.08 poniedziałek
chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym 30g /Alergeny: 4/ Herbata z cytryną Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata rzodkiewka /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kielbasa krakowska parzona /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ser wiejski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
arbuz	Banan	winogrono (80g) /Alergeny: 9/
1806 Kcal; Błonnik pokarmowy 15,48 g, Tłuszcz 62,39 g, Węglowodany ogółem 240,32 g, Sód 1585,21 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,95 g, sól 1,21 g, w tym cukry 69,34 g, Białko ogółem 72,98 g,	1868 Kcal; Tłuszcz 71,29 g, Węglowodany ogółem 248,79 g, Sód 1957,02 mg, Błonnik pokarmowy 19,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,37 g, sól 1,25 g, w tym cukry 50,76 g, Białko ogółem 68,82 g,	1649 Kcal; Tłuszcz 63,99 g, Węglowodany ogółem 230,54 g, Sód 1343,01 mg, Błonnik pokarmowy 20,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,83 g, w tym cukry 17,18 g, Białko ogółem 36,89 g, sól 1,36 g,

Jadłospis

dieta o zmiennej konsystencji wg IDDSI - twarda, okres: 2026-08-01 - 2026-08-10

01.08 sobota	02.08 niedziela	03.08 poniedziałek	04.08 wtorek	05.08 środa	06.08 czwartek	07.08 piątek
Śniadanie Kakao /Alergeny: 7/ Chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Ogórek kiszony (starty na grubych oczkach) /Alergeny: 9,10/	Śniadanie masło smietankowe /Alergeny: 7/ Chleb zwykły /Alergeny: 1/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Pomidor	Śniadanie Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser kanapkowy /Alergeny: 7/ dżem owocowy Tuńczyk w sosie własnym /Alergeny: 4/ Pomidor	Śniadanie Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Galacik warzywny /Alergeny: 9,7,3/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor Ogórek kiszony (starty na grubych oczkach) /Alergeny: 9,10/ Nekataryna	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ polędwica z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor	Śniadanie Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7,1,6,8,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7,10/ Herbata z cytryną Pomidor jogurt naturalny /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym 30g /Alergeny: 4/ Herbata z cytryną ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Pomidor Ogórek kiszony (starty na grubych oczkach) /Alergeny: 9,10/
Drugie śniadanie kisiel z jabłkiem /Alergeny: 1/	Drugie śniadanie mus owocowy /Alergeny: 1,8/	Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Drugie śniadanie Smoothie /Alergeny: 12/	Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/
Obiad Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,7,9,10,3,6,11/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Buraki konserwowe Kompot truskawkowy	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 9,1,7,10/ Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ jabłko pieczone	Obiad Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ schab gotowany /Alergeny: 7/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy	Obiad Kura ala flaczki /Alergeny: 9,7,10,1,3,6/ makaron gotowany /Alergeny: 1,3,7/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ Kompot z czarnej porzeczki banan	Obiad Zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ ziemniaki z koperkiem schab gotowany /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,12,7/ Buraki konserwowe Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3,5,8,11/ ziemniaki z koperkiem kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/ Kompot z czarnej porzeczki
Podwieczorek Banan	Podwieczorek Banan	Podwieczorek serek homogenizowany /Alergeny: 7/	Podwieczorek serek homogenizowany /Alergeny: 7/	Podwieczorek owsianka z jagodami i daktylami /Alergeny: 1,7,5,12,6,8,11,3,9,10/	Podwieczorek kisiel z jabłkiem /Alergeny: 1/	Podwieczorek jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/

Jadłospis**dieta o zmiennej konsystencji wg IDDSI - twarda**, okres: 2026-08-01 - 2026-08-10

01.08 sobota	02.08 niedziela	03.08 poniedziałek	04.08 wtorek	05.08 środa	06.08 czwartek	07.08 piątek
Kolacja Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor	Kolacja Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3/ Herbata z cytryną Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ ser puszysty /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Herbata z cytryną Pomidor	Kolacja Chleb zwykły /Alergeny: 1/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ kiełbasa szynkowa wieprzowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pomidor	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną kurczak w galarecie /Alergeny: 7,9,3,1,10/ Pomidor Ogórek kiszony (starty na grubych oczkach) /Alergeny: 9,10/	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Filet z indyka wędzony /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ogórek zielony starty na oczkach /Alergeny: 7/	Kolacja chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ łosoś wędzony /Alergeny: 4,12/ Herbata z cytryną dżem owocowy Pomidor
wieczorny posiłek Nektaryna	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek Banan	wieczorny posiłek jabłko pieczone	wieczorny posiłek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek Brzoskwinia
2244 Kcal; Tłuszcz 64,82 g, Węglowodany ogółem 327,75 g, Sód 2941,39 mg, Błonnik pokarmowy 22,38 g, w tym cukry 58,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,28 g, Białko ogółem 97,45 g, sól 0,06 g,	1945 Kcal; Tłuszcz 51,32 g, Węglowodany ogółem 294,95 g, Sód 3927,89 mg, Białko ogółem 72,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,25 g, w tym cukry 41,65 g, Błonnik pokarmowy 29,24 g,	2107 Kcal; Tłuszcz 66,14 g, Węglowodany ogółem 296,86 g, Sód 1703,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,58 g, Białko ogółem 78,91 g, w tym cukry 39,04 g, Błonnik pokarmowy 17,89 g, sól 2,49 g,	1848 Kcal; Tłuszcz 62,74 g, Węglowodany ogółem 262,81 g, Sód 2997,49 mg, Błonnik pokarmowy 23,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,24 g, Białko ogółem 73,15 g, w tym cukry 23,64 g, sól 0,01 g,	1795 Kcal; Tłuszcz 50,67 g, Węglowodany ogółem 239,84 g, Sód 2648,76 mg, Błonnik pokarmowy 24,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,43 g, Białko ogółem 89,59 g, w tym cukry 37,67 g, sól 0,02 g,	1619 Kcal; Tłuszcz 50,08 g, Węglowodany ogółem 206,9 g, Sód 3112,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,15 g, Białko ogółem 104,22 g, w tym cukry 28,19 g, Błonnik pokarmowy 18,97 g,	1671 Kcal; Tłuszcz 44,59 g, Węglowodany ogółem 237,05 g, Sód 1779,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,09 g, Białko ogółem 80,24 g, w tym cukry 32,86 g, Błonnik pokarmowy 26,05 g, sól 1,18 g,

Jadłospis**dieta o zmiennej konsystencji wg IDDSI - twarda**, okres: 2026-08-01 - 2026-08-10

08.08 sobota	09.08 niedziela	10.08 poniedziałek
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ połudwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Pomidor Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Powidła /Alergeny: 7,12/	Śniadanie masło smietankowe /Alergeny: 7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ jajecznica na parze 1,5 szt /Alergeny: 3/ Kakao /Alergeny: 7/ Filet z indyka wędzony /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Herbata z cytryną Pomidor	Śniadanie Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ filet z indyka wędzony 40 /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata
Drugie śniadanie jogurt naturalny /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	Drugie śniadanie Grejfrut mix 1/2szt.
Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 9,1,7,10/ ziemniaki z koperkiem pulpet gotowany /Alergeny: 7,1,3/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot śliwkowy jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3/ ziemniaki z koperkiem schab gotowany /Alergeny: 7/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Kompot z czarnej porzeczki budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Obiad Zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7/ ziemniaki z koperkiem marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy Kakaowa owsianka z nasionami chia (dieta) /Alergeny: 1,7,8,10,11,5,6,12/
Podwieczorek owsianka z jagodami i daktylami /Alergeny: 1,7,5,12,6,8,11,3,9,10/	Podwieczorek jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/

Jadłospis**dieta o zmiennej konsystencji wg IDDSI - twarda**, okres: 2026-08-01 - 2026-08-10

08.08 sobota	09.08 niedziela	10.08 poniedziałek
Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Tuńczyk w sosie własnym 30g /Alergeny: 4/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser koluś /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor	Kolacja Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pomidor	Kolacja Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor
wieczorny posiłek arbuz	wieczorny posiłek Banan	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)
2216 Kcal; Tłuszcz 71,02 g, Węglowodany ogółem 282,89 g, Sód 2304,85 mg, Błonnik pokarmowy 22,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,95 g, Białko ogółem 114,87 g, w tym cukry 90,53 g, sól 0,4 g,	1828 Kcal; Tłuszcz 61,39 g, Węglowodany ogółem 236,42 g, Sód 2084,99 mg, Białko ogółem 103,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,71 g, w tym cukry 41,16 g, Błonnik pokarmowy 18,56 g,	1869 Kcal; Tłuszcz 54,64 g, Węglowodany ogółem 260,57 g, Sód 2755,15 mg, Błonnik pokarmowy 31,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,81 g, Białko ogółem 78,43 g, w tym cukry 22,28 g, sól 0 g,

Jadłospis**dieta bogatoresztkowa**, okres: 2026-08-01 - 2026-08-04

01.08 sobota	02.08 niedziela	03.08 poniedziałek	04.08 wtorek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Kakao /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata rzymska Morele suszone /Alergeny: 12/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną Kielki papryka świeża /Alergeny: 7/ winogrono /Alergeny: 9/	Śniadanie Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Tuńczyk w pomidorach /Alergeny: 1,2,3,4,6,9,10,14/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/ Pomidor /Alergeny: 1,3,6,9,10/ dżem owocowy	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ sałata roszponka Musztarda /Alergeny: 10/ Sałata rzymska Nekataryna
Obiad Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,7,9,10,3,6,11/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 10,7,12/ Buraki konserwowe Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Banan jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 12,3,10,7/ Buraki konserwowe Kompot truskawkowy Suszone śliwki /Alergeny: 1,5,6,11,12/	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6/ kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/ gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 7,1,10,9,3,5,8,11/ Sałatka z fasolki szparagowej /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/ Morele suszone /Alergeny: 12/	Obiad Zupa pejszanka /Alergeny: 7,9,1,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,1,9,10,3/ Buraki ze śmietaną /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy Suszone śliwki /Alergeny: 1,5,6,11,12/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta bogatoresztkowa, okres: 2026-08-01 - 2026-08-04**

01.08 sobota	02.08 niedziela	03.08 poniedziałek	04.08 wtorek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Frankfurterki /Alergeny: 1,7,12/ Musztarda /Alergeny: 10/ Herbata z cytryną Papryka świeża 60g /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3,10,1/ Herbata z cytryną Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ogórek zielony /Alergeny: 7/ Sałata rzymska	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty edamski /Alergeny: 7/ kielbasa szynkowa wieprzowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ogórek zielony /Alergeny: 7/ Papryka świeża 60g /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Nekataryna	sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	Banan	jabłko (1 sztuka,120 g)
2781 Kcal; Błonnik pokarmowy 32,16 g, Tłuszcz 104,68 g, Węglowodany ogółem 367,95 g, Sód 2836,35 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,84 g, sól 1,58 g, w tym cukry 59,29 g, Białko ogółem 82,66 g,	2243 Kcal; Błonnik pokarmowy 36,3 g, Tłuszcz 72,17 g, Węglowodany ogółem 326,17 g, Sód 4268,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,86 g, sól 1,5 g, w tym cukry 20,03 g, Białko ogółem 74,61 g,	2524 Kcal; Tłuszcz 75,4 g, Węglowodany ogółem 373,45 g, Sód 2002,32 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,61 g, Białko ogółem 79,67 g, w tym cukry 36,03 g, Błonnik pokarmowy 37,61 g, sól 2,41 g,	2003 Kcal; Błonnik pokarmowy 26,43 g, Tłuszcz 78,62 g, Węglowodany ogółem 247,19 g, Sód 2923,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,57 g, sól 1,19 g, w tym cukry 10,37 g, Białko ogółem 79,16 g,

Jadłospis

dieta biegunkowa, okres: 2026-08-08 - 2026-08-08

08.08 sobota
Śniadanie
chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ połudwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Pomidor Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata rzymska Powidła /Alergeny: 7,12/
Obiad
zupa kalafiorowa /Alergeny: 9,1,7,10/ ziemniaki z koperkiem pulpet gotowany /Alergeny: 7,1,3/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot śliwkowy jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
Kolacja
chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Tuńczyk w sosie własnym 30g /Alergeny: 4/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser koluś /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor

Jadłospis

dieta biegunkowa, okres: 2026-08-08 - 2026-08-08

08.08 sobota
1824 Kcal; Tłuszcz 57,03 g, Węglowodany ogółem 224,83 g, Błonnik pokarmowy 16,11 g, Białko ogółem 107,78 g, w tym cukry 49,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,37 g, sól 1,56 g, Sód 1878,2 mg,

Lista alergenów występujących w danym jadłospisie:

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