

Jadłospis**Dieta podstawowa** , okres: 2026-03-11 - 2026-03-20

11.03 środa	12.03 czwartek	13.03 piątek	14.03 sobota	15.03 niedziela	16.03 poniedziałek	17.03 wtorek
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną kiełbasa żywiecka /Alergeny: 10/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ sałata rukola	Śniadanie płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną kiełbasa szynkowa wieprzowa jajecznica /Alergeny: 3,7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ bułka wrocławska masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rukola dżem owocowy	Śniadanie masło extra /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Kakao /Alergeny: 7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Szynka gotowana jogurt naturalny	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Szynka delikatesowa z fileta Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rozszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ bułka grahamka Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/
Obiad Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/ Gnochi z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,7/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/ Kompot śliwkowy Skyrnik z owocami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/	Obiad Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1,9/ ziemniaki z koperkiem Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/ naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/ Kompot wiśniowy mandarynki	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/ Ziemniaki z koperkiem sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/ Kompot z czarnej porzeczki kisiel	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/ kompot owocowy jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/ Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy Bułeczka drożdżowa z powidłami /Alergeny: 1,7,3/	Obiad Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/ ziemniaki z koperkiem Kotlet de volaille z serem 100g /Alergeny: 7,3,1/ rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/ Kompot z czarnej porzeczki drożdżówka z owocami /Alergeny: 7,3,1/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-03-11 - 2026-03-20

11.03 środa	12.03 czwartek	13.03 piątek	14.03 sobota	15.03 niedziela	16.03 poniedziałek	17.03 wtorek
chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pierś z kurczaka gotowana Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ połędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło keczup /Alergeny: 9/ Herbata z cytryną ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną połędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną szynka gotowana Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek Kiwi	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek Pomarańcza /Alergeny: 7/	wieczorny posiłek Banan
2496 Kcal; Białko roślinne 10,25 g, Tłuszcz 70,66 g, Węglowodany ogółem 317,98 g, Sód 2628,78 mg, Błonnik pokarmowy 32,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,76 g, Białko ogółem 71,55 g, w tym cukry 70,94 g,	2062 Kcal; Tłuszcz 77,12 g, Węglowodany ogółem 260,38 g, Sód 3148,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,74 g, Białko ogółem 74,94 g, w tym cukry 49,16 g, Błonnik pokarmowy 26,74 g, Białko roślinne 12,66 g,	2860 Kcal; Białko roślinne 12,66 g, Tłuszcz 100,73 g, Węglowodany ogółem 390,46 g, Sód 3497,27 mg, Błonnik pokarmowy 36,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,4 g, Białko ogółem 78,7 g, w tym cukry 68,01 g, sól 0,01 g,	2307 Kcal; Tłuszcz 92,69 g, Węglowodany ogółem 284,34 g, Sód 3940 mg, Białko ogółem 82,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,64 g, Błonnik pokarmowy 30,23 g, Białko roślinne 12,66 g, w tym cukry 56,88 g,	2362 Kcal; Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 107,42 g, Węglowodany ogółem 247,23 g, Sód 3875,16 mg, Błonnik pokarmowy 21,65 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,51 g, Białko ogółem 93,86 g, w tym cukry 74,28 g,	2278 Kcal; Białko roślinne 13,99 g, Tłuszcz 71,43 g, Węglowodany ogółem 323,74 g, Sód 3334,16 mg, Błonnik pokarmowy 33,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,35 g, Białko ogółem 76,37 g, w tym cukry 57,74 g,	2220 Kcal; Białko roślinne 12,66 g, Tłuszcz 83,93 g, Węglowodany ogółem 273,26 g, Sód 1976,5 mg, Błonnik pokarmowy 28,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,36 g, Białko ogółem 59,77 g, w tym cukry 50,96 g, sól 0,48 g,

Jadłospis**Dieta podstawowa** , okres: 2026-03-11 - 2026-03-20

18.03 środa	19.03 czwartek	20.03 piątek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Pomidor /Alergeny: 7/ rukola	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ rukola	Śniadanie płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Tuńczyk w sosie własnym Pomidor /Alergeny: 7/ Kiełki
Obiad Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/ brzoskwienie surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem zabelana /Alergeny: 7,1/ Naleśniki wytrawne z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/ ziemniaki z koperkiem ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/ Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-03-11 - 2026-03-20

18.03 środa	19.03 czwartek	20.03 piątek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ szynka gotowana ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ogórek zielony /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ ser rolada ustrzycka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Banan	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	jabłko (1 sztuka)
2125 Kcal; Błonnik pokarmowy 26,72 g, Białko roślinne 12,66 g, Tłuszcz 67,56 g, Węglowodany ogółem 273,59 g, Sód 1905,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,56 g, w tym cukry 90,53 g, Białko ogółem 81,59 g, sól 0,22 g,	2674 Kcal; Tłuszcz 111,22 g, w tym cukry 61,2 g, Białko ogółem 68,05 g, Błonnik pokarmowy 24,43 g, sól 0,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,24 g, Węglowodany ogółem 316,58 g, Białko roślinne 8,45 g, Sód 3393,45 mg,	2377 Kcal; Tłuszcz 90,67 g, Węglowodany ogółem 306,53 g, Sód 2672,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,57 g, Białko ogółem 74,96 g, w tym cukry 46,35 g, Błonnik pokarmowy 45,22 g, Białko roślinne 7,84 g, sól 1,38 g,

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-18lat , okres: 2026-03-11 - 2026-03-20

11.03 środa	12.03 czwartek	13.03 piątek	14.03 sobota	15.03 niedziela	16.03 poniedziałek	17.03 wtorek
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną kiełbasa żywiecka /Alergeny: 10/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ sałata rukola	Śniadanie płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną kiełbasa szynkowa wieprzowa /Alergeny: 3,7/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ bułka wrocławska masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rukola dżem owocowy	Śniadanie masło extra /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Kakao /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Szynka gotowana	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Szynka delikatesowa z fileta Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/
Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Drugie śniadanie sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt naturalny	Drugie śniadanie sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie serek homogenizowany	Drugie śniadanie banan
Obiad Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/ Gnoci z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,7/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1,9/ ziemniaki z koperkiem Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/ naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/ Kompot wiśniowy mandarynki	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/ ziemniaki z koperkiem sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/ Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/ kompot owocowy jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/ Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/ ziemniaki pure z koperkiem /Alergeny: 7/ Kotlet de volaille z serem 100g /Alergeny: 7,3,1/ Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Kompot z czarnej porzeczki
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-18lat , okres: 2026-03-11 - 2026-03-20

11.03 środa	12.03 czwartek	13.03 piątek	14.03 sobota	15.03 niedziela	16.03 poniedziałek	17.03 wtorek
Skyrnik z owocami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/	jogurt owocowy /Alergeny: 7/	kisiel z jabłkiem	kisiel	budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Bułeczka drożdżowa z powidłami /Alergeny: 1,7,3/	drożdżówka z owocami /Alergeny: 7,3,1/
Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pierś z kurczaka gotowana Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Kolacja Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/ Ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło keczup /Alergeny: 9/ Herbata z cytryną ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną szynka gotowana Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek Kiwi	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek Pomarańcza /Alergeny: 7/	wieczorny posiłek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
2503 Kcal; Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 73,06 g, Węglowodany ogółem 309,82 g, Sód 2539,82 mg, Błonnik pokarmowy 29,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,44 g, Białko ogółem 76,65 g, w tym cukry 80,02 g,	2057 Kcal; Tłuszcz 70,23 g, Węglowodany ogółem 267,22 g, Sód 2905,1 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,42 g, Białko ogółem 81,46 g, w tym cukry 98,66 g, Błonnik pokarmowy 25,21 g, Białko roślinne 7,84 g,	2617 Kcal; Błonnik pokarmowy 30,57 g, Białko roślinne 6,04 g, Tłuszcz 88,69 g, Węglowodany ogółem 359,68 g, Sód 2957,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17 g, Białko ogółem 78,44 g, w tym cukry 94 g, sól 0,01 g,	2035 Kcal; Tłuszcz 83,2 g, Węglowodany ogółem 240,03 g, Sód 3622,62 mg, Białko ogółem 81,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,32 g, Błonnik pokarmowy 24,2 g, Białko roślinne 7,84 g, w tym cukry 56,88 g,	2582 Kcal; Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 110,72 g, Węglowodany ogółem 286,32 g, Sód 3942,69 mg, Błonnik pokarmowy 24,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,3 g, Białko ogółem 100,17 g, w tym cukry 111,86 g,	2289 Kcal; Białko roślinne 9,17 g, Tłuszcz 78,49 g, Węglowodany ogółem 314,08 g, Sód 3090,78 mg, Błonnik pokarmowy 27,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 12,03 g, Białko ogółem 86,64 g, w tym cukry 57,74 g,	1981 Kcal; Białko roślinne 8,57 g, Tłuszcz 74,37 g, Węglowodany ogółem 254,31 g, Sód 1702,88 mg, Błonnik pokarmowy 23,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,11 g, Białko ogółem 58,47 g, w tym cukry 50,13 g, sól 0,48 g,

Jadłospis**dieta podstawowa dzieci 10-18lat** , okres: 2026-03-11 - 2026-03-20

18.03 środa	20.03 piątek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Pomidor /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ rukola	Śniadanie płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Tuńczyk w sosie własnym Pomidor /Alergeny: 7/ Kielki
Drugie śniadanie kisiel z jabłkiem	Drugie śniadanie kisiel z jabłkiem
Obiad Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/ brzoskwienie surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/ ziemniaki z koperkiem ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/ Surowka z kapusty kiszanej /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki
Podwieczorek	Podwieczorek

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-18lat , okres: 2026-03-11 - 2026-03-20

18.03 środa	20.03 piątek
jogurt owocowy /Alergeny: 7/	jogurt owocowy /Alergeny: 7/
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ ser rolada ustrzycka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną
wieczorny posiłek Banan	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)
2061 Kcal; Błonnik pokarmowy 22,04 g, Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 63,24 g, Węglowodany ogółem 260,68 g, Sód 1705,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,21 g, w tym cukry 108,27 g, Białko ogółem 90,01 g, sól 0,22 g,	2362 Kcal; Tłuszcz 84,26 g, Węglowodany ogółem 312,75 g, Sód 2609,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,37 g, Białko ogółem 80,28 g, w tym cukry 72,34 g, Błonnik pokarmowy 44,05 g, Białko roślinne 5,72 g, sól 1,38 g,

dieta lekkostrawna , okres: 2026-03-11 - 2026-03-20

KAMSOFIT S.A. - System KS-ASW. ASW31 - Dietetyka [2026.0.2.0]
Raport standardowy: ASW3100107 Standard

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-03-11 - 2026-03-20

11.03 środa	12.03 czwartek	13.03 piątek	14.03 sobota	15.03 niedziela	16.03 poniedziałek	17.03 wtorek
chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pierś z kurczaka gotowana Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ sałatka makaronowa z ananasek /Alergeny: 7,3,1/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną rukola Pomidor /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata ryżowa z ananasek /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ połudwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ Szynka gotowana Pomidor /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
banan	Kiwi	jabłko pieczone	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	jabłko pieczone	Banan
2092 Kcal; Sód 1329,61 mg, Węglowodany ogółem 282,97 g, w tym cukry 62,9 g, Tłuszcz 58,22 g, Błonnik pokarmowy 19,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,03 g, Białko ogółem 90,82 g,	1960 Kcal; Tłuszcz 68,3 g, Węglowodany ogółem 236,96 g, Sód 2541,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,55 g, Białko ogółem 105,76 g, w tym cukry 57,2 g, Błonnik pokarmowy 21,02 g,	2320 Kcal; Tłuszcz 65,02 g, w tym cukry 66,41 g, Białko ogółem 88,13 g, Błonnik pokarmowy 23,75 g, sól 1,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,43 g, Węglowodany ogółem 328,66 g, Sód 2496,16 mg,	2168 Kcal; Tłuszcz 98,45 g, Węglowodany ogółem 223,39 g, Sód 2333,4 mg, Białko ogółem 107,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,82 g, w tym cukry 60,73 g, Błonnik pokarmowy 20,69 g,	2089 Kcal; Tłuszcz 59,04 g, Węglowodany ogółem 308,83 g, Błonnik pokarmowy 21,55 g, Białko ogółem 81,73 g, w tym cukry 113,81 g, Sód 2257,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,01 g,	1905 Kcal; Tłuszcz 45,81 g, Węglowodany ogółem 276 g, Sód 2095,32 mg, Błonnik pokarmowy 20,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,25 g, Białko ogółem 96,57 g, w tym cukry 44,11 g, sól 0,78 g,	1931 Kcal; Tłuszcz 71,05 g, Węglowodany ogółem 236,12 g, Błonnik pokarmowy 17,24 g, Białko ogółem 85,12 g, w tym cukry 49,94 g, Sód 2078,96 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,7 g,

Jadłospis**dieta lekkostrawna** , okres: 2026-03-11 - 2026-03-20

18.03 środa	19.03 czwartek	20.03 piątek
Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną dżem owocowy ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka masło extra /Alergeny: 7/ rukola Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ rukola Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Banan	Śniadanie bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym 30g Kiełki Pomidor /Alergeny: 7/ banan
Obiad zupa gulaszowa z wołowiną (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/ surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ Brzoskwinia jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ schab gotowany /Alergeny: 7/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/	Obiad Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7,9/ ziemniaki z koperkiem Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ jogurt owocowy /Alergeny: 7/
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta lekkostrawna** , okres: 2026-03-11 - 2026-03-20

18.03 środa	19.03 czwartek	20.03 piątek
chleb pszenny /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rukola	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Szynka gotowana ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną jajko gotowane /Alergeny: 3/ Pomidor /Alergeny: 7/ rukola	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ rukola
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
1905 Kcal; Tłuszcz 58,99 g, Węglowodany ogółem 235,47 g, Błonnik pokarmowy 19,17 g, Białko ogółem 90,75 g, w tym cukry 120,34 g, Sód 986,96 mg, sól 0,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,41 g,	2400 Kcal; Tłuszcz 94,66 g, Węglowodany ogółem 277,69 g, Błonnik pokarmowy 21,96 g, Białko ogółem 97,39 g, w tym cukry 76,03 g, Sód 3264,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,08 g, sól 0,21 g,	1826 Kcal; Tłuszcz 45,72 g, Węglowodany ogółem 277,17 g, Sód 1743,55 mg, Błonnik pokarmowy 29,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,74 g, Białko ogółem 80,85 g, w tym cukry 69,33 g, sól 0,39 g, Białko roślinne 0,73 g,

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-03-11 - 2026-03-20

11.03 środa	12.03 czwartek	13.03 piątek	14.03 sobota	15.03 niedziela	16.03 poniedziałek	17.03 wtorek
Śniadanie Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ kełbasa żywiecka /Alergeny: 10/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rukola	Śniadanie płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ kiełbasa szynkowa wieprzowa jajecznica /Alergeny: 3,7/ Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor /Alergeny: 7/ jogurt naturalny	Śniadanie bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rukola Herbata z cytryną bez cukru 250ml sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ Kakao /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ szynka gotowana jogurt naturalny	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło extra /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Tuńczyk w sosie własnym ser wiejski /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ południca miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną
Drugie śniadanie jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jabłko (1 sztuka)	Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie Kakaowa owsianka z nasionami chia (dieta) /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/	Drugie śniadanie jabłko (1 sztuka)
Obiad Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/ Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/ pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7/ kompot śliwkowy bez cukru Skyrnik (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/	Obiad zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9/ ziemniaki z koperkiem schab gotowany /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	Obiad Krupnik /Alergeny: 1,7/ Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ mandarynki	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/ pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/ sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/ ziemniaki z koperkiem fasolka szparagowa z wody Kompot z czarnej porzeczki jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ ryż brązowy /Alergeny: 7/ Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/ Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/	Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/ ryż brązowy /Alergeny: 7/ gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 1/ Brokuł gotowany /Alergeny: 7/ kompot wiśniowy bez cukru Zytnie ciasto czekoladowe /Alergeny: 7,3,1,9/	Obiad zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9/ ziemniaki pure z koperkiem /Alergeny: 7/ filet z kurczaka gotowany Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-03-11 - 2026-03-20

11.03 środa	12.03 czwartek	13.03 piątek	14.03 sobota	15.03 niedziela	16.03 poniedziałek	17.03 wtorek
grejfruty	kefir /Alergeny: 7/	grejfruty	mandarynki	jabłko (1 sztuka)	jabłko (1 sztuka)	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pierś z kurczaka gotowana Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 7,1,3,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną rukola Pomidor /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor /Alergeny: 7/ Sałatka ryżowa z ananasem /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Kolacja chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ Szynka gotowana Pomidor /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
banan	Kiwi	jabłko (1 sztuka)	Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	grejfruty	grejfruty
2053 Kcal; Sód 1972,82 mg, Tłuszcz 70,49 g, Węglowodany ogółem 247,1 g, Błonnik pokarmowy 32,15 g, Białko roślinne 8,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,09 g, Białko ogółem 93,21 g, w tym cukry 47,34 g,	2112 Kcal; Tłuszcz 76,31 g, Węglowodany ogółem 254,36 g, Sód 3283,72 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,55 g, Białko ogółem 110,12 g, w tym cukry 45,31 g, Błonnik pokarmowy 29,72 g, Białko roślinne 8,46 g,	2257 Kcal; Tłuszcz 68,97 g, Węglowodany ogółem 312,27 g, Sód 3566,68 mg, Błonnik pokarmowy 34,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,13 g, w tym cukry 36,13 g, Białko ogółem 75,96 g, Białko roślinne 8,46 g, sól 0,6 g,	2447 Kcal; Tłuszcz 94,32 g, Węglowodany ogółem 295,22 g, Sód 3051,26 mg, Białko ogółem 106,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 32,55 g, w tym cukry 99,25 g, Błonnik pokarmowy 31,79 g, Białko roślinne 8,46 g,	2073 Kcal; Błonnik pokarmowy 34,35 g, Białko roślinne 8,46 g, Tłuszcz 67,19 g, Węglowodany ogółem 278,43 g, Sód 2637,44 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,51 g, Białko ogółem 80,53 g, w tym cukry 62,98 g,	2281 Kcal; Tłuszcz 60,59 g, Węglowodany ogółem 270,64 g, Sód 2864,01 mg, Błonnik pokarmowy 41,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,92 g, Białko ogółem 111,03 g, w tym cukry 23,11 g, Białko roślinne 10,46 g, sól 1,02 g,	1724 Kcal; Błonnik pokarmowy 27,48 g, Białko roślinne 8,46 g, Tłuszcz 57,59 g, Węglowodany ogółem 203,9 g, Sód 2702,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,98 g, Białko ogółem 83,24 g, w tym cukry 60,07 g,

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-03-11 - 2026-03-20

18.03 środa	19.03 czwartek	20.03 piątek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Herbata z cytryną ser kanapkowy /Alergeny: 7/ rukola Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml rukola Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym 30g Kiełki Pomidor /Alergeny: 7/ jabłko (1 sztuka)
Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie Smoothie	Drugie śniadanie sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Obiad zupa gulaszowa z wołowiną (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/ łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Surówka z selera z rodzynekami i orzechami /Alergeny: 7,5/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ jogurt naturalny	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/ ryż brązowy /Alergeny: 7/ schab gotowany /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/ kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/ Czekoladowe ciasto z cukini b/cukru /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Obiad Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7,9/ ziemniaki z koperkiem Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-03-11 - 2026-03-20

18.03 środa	19.03 czwartek	20.03 piątek
Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/	jogurt naturalny	Maślanka /Alergeny: 7/
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rukola	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Szynka gotowana ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml jajko gotowane /Alergeny: 3/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor /Alergeny: 7/ rukola
wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
2172 Kcal; Błonnik pokarmowy 29,13 g, Białko roślinne 8,46 g, Tłuszcz 73,54 g, Węglowodany ogółem 271,47 g, Sód 1520,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,76 g, Białko ogółem 83,75 g, w tym cukry 89,33 g, sól 0,22 g,	1892 Kcal; Błonnik pokarmowy 30,4 g, Białko roślinne 8,46 g, Tłuszcz 69,77 g, Węglowodany ogółem 212,1 g, Sód 3373,84 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,95 g, Białko ogółem 87,54 g, w tym cukry 32,87 g, sól 0,21 g,	1805 Kcal; Błonnik pokarmowy 39,13 g, Białko roślinne 9,19 g, Tłuszcz 45,59 g, Węglowodany ogółem 271,16 g, Sód 2328,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,12 g, Białko ogółem 74,81 g, w tym cukry 44,4 g, sól 0,39 g,

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-03-11 - 2026-03-20

11.03 środa	12.03 czwartek	13.03 piątek	14.03 sobota	15.03 niedziela	16.03 poniedziałek	17.03 wtorek
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną kiełbasa żywiecka /Alergeny: 10/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ sałata rukola	Śniadanie płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną kiełbasa szynkowa wieprzowa jajecznica /Alergeny: 3,7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ bułka wrocławska masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rukola dżem owocowy	Śniadanie masło extra /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Kakao /Alergeny: 7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Szynka gotowana jogurt naturalny	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Szynka delikatesowa z fileta Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/
Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie kaszka z truskawkami /Alergeny: 7,1/	Drugie śniadanie kisiel z jabłkiem	Drugie śniadanie jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Obiad Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/ Gnochi z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,7/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/ Kompot śliwkowy Skyrnik z owocami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/	Obiad Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1,9/ ziemniaki z koperkiem Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/ naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/ Kompot wiśniowy mandarynki	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/ Ziemniaki z koperkiem sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/ Kompot z czarnej porzeczki kisiel	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/ kompot owocowy jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/ Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy Bułeczka drożdżowa z powidłami /Alergeny: 1,7,3/	Obiad Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/ ziemniaki pure z koperkiem /Alergeny: 7/ Kotlet de volaille z serem 100g /Alergeny: 7,3,1/ rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/ Kompot z czarnej porzeczki drożdżówka z owocami /Alergeny: 7,3,1/

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-03-11 - 2026-03-20

11.03 środa	12.03 czwartek	13.03 piątek	14.03 sobota	15.03 niedziela	16.03 poniedziałek	17.03 wtorek
Podwieczorek napój mleczny proteinowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Podwieczorek jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Podwieczorek jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Podwieczorek jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Podwieczorek jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Podwieczorek kisiel z jabłkiem
Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pierś z kurczaka gotowana Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Kolacja Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/ Ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ Ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło keczup /Alergeny: 9/ Herbata z cytryną ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną połudwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną szynka gotowana Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/
wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek Kiwi	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek Pomarańcza /Alergeny: 7/	wieczorny posiłek Banan
2791 Kcal; Białko roślinne 10,25 g, Tłuszcz 74,61 g, Węglowodany ogółem 324,1 g, Sód 2245,3 mg, Błonnik pokarmowy 32,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,76 g, Białko ogółem 115,16 g, w tym cukry 91,66 g,	2231 Kcal; Tłuszcz 80,12 g, Węglowodany ogółem 275,37 g, Sód 3216,01 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,53 g, Białko ogółem 95,45 g, w tym cukry 63,56 g, Błonnik pokarmowy 26,74 g, Białko roślinne 12,66 g,	3213 Kcal; Białko roślinne 12,66 g, Tłuszcz 110,06 g, Węglowodany ogółem 426,33 g, Sód 3824,37 mg, Błonnik pokarmowy 36,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,25 g, Białko ogółem 109,68 g, w tym cukry 98,33 g, sól 0,01 g,	2348 Kcal; Tłuszcz 96,36 g, Węglowodany ogółem 266,43 g, Sód 3809,35 mg, Białko ogółem 103,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,49 g, Błonnik pokarmowy 25,13 g, Białko roślinne 8,57 g, w tym cukry 62,2 g,	2672 Kcal; Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 119,34 g, Węglowodany ogółem 261,71 g, Sód 4010,02 mg, Błonnik pokarmowy 22,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,97 g, Białko ogółem 129,83 g, w tym cukry 85,87 g,	2240 Kcal; Białko roślinne 9,17 g, Tłuszcz 70,37 g, Węglowodany ogółem 303,25 g, Sód 3022,15 mg, Błonnik pokarmowy 28,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,13 g, Białko ogółem 91,77 g, w tym cukry 68,05 g,	2343 Kcal; Białko roślinne 12,66 g, Tłuszcz 84,05 g, Węglowodany ogółem 288,55 g, Sód 2016,32 mg, Błonnik pokarmowy 29,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,36 g, Białko ogółem 76,57 g, w tym cukry 62,25 g, sól 0,48 g,

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-03-11 - 2026-03-20

18.03 środa	19.03 czwartek	20.03 piątek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Pomidor /Alergeny: 7/ rukola	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ rukola	Śniadanie płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Tuńczyk w sosie własnym Pomidor /Alergeny: 7/ Kiełki
Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie napój mleczny proteinowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Obiad Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/ brzoskwienie surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem zabelana /Alergeny: 7,1/ Naleśniki wytrawne z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/ ziemniaki z koperkiem ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/ Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-03-11 - 2026-03-20

18.03 środa	19.03 czwartek	20.03 piątek
Podwieczorek napój mleczny proteinowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Podwieczorek serek homogenizowany	Podwieczorek budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ szynka gotowana ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ogórek zielony /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ ser rolada ustrzycka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną
wieczorny posiłek Banan	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)
2248 Kcal; Błonnik pokarmowy 21,44 g, Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 72,88 g, Węglowodany ogółem 247,9 g, Sód 1660,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,13 g, w tym cukry 115,01 g, Białko ogółem 112,7 g, sól 0,22 g,	3001 Kcal; Tłuszcz 127,72 g, w tym cukry 66,52 g, Białko ogółem 93,8 g, Błonnik pokarmowy 24,43 g, sól 0,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,24 g, Węglowodany ogółem 347,68 g, Białko roślinne 8,45 g, Sód 3463,95 mg,	2658 Kcal; Tłuszcz 97,17 g, Węglowodany ogółem 315,92 g, Sód 2740,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,36 g, Białko ogółem 106,07 g, w tym cukry 70,83 g, Błonnik pokarmowy 45,22 g, Białko roślinne 7,84 g, sól 1,38 g,

Jadłospis

dieta bez laktozy, okres: 2026-03-11 - 2026-03-20

11.03 środa	12.03 czwartek	13.03 piątek	14.03 sobota	15.03 niedziela	16.03 poniedziałek	17.03 wtorek
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną kiełbasa żywiecka /Alergeny: 10/ Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ sałata rukola	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną kiełbasa szynkowa wieprzowa jajecznica /Alergeny: 3,7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ bułka wrocławska masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rukola dżem owocowy banan	Śniadanie masło extra /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Szynka gotowana jogurt naturalny bez laktozy	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser biały b/l z rzodkiewką i szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ jogurt naturalny bez laktozy	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser biały b/l z rzodkiewką i szczypiorkiem /Alergeny: 7/ połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/
Obiad Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/ Gnoci z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,7/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/ Kompot śliwkowy Smoothie	Obiad Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1,9/ ziemniaki z koperkiem Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/ Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ makaron gotowany /Alergeny: 1,7/ marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy mandarynki	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/ Ziemniaki z koperkiem sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/ Kompot z czarnej porzeczki kisiel	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/ Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/ kompot owocowy jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/	Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/ Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	Obiad Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/ ziemniaki z koperkiem Kotlet de volaille z serem 100g /Alergeny: 7,3,1/ rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt naturalny bez laktozy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta bez laktozy, okres: 2026-03-11 - 2026-03-20

11.03 środa	12.03 czwartek	13.03 piątek	14.03 sobota	15.03 niedziela	16.03 poniedziałek	17.03 wtorek
chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pierś z kurczaka gotowana ser biały b/l z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser biały b/l z koperkiem /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło keczup /Alergeny: 9/ Herbata z cytryną ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną połudwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną szynka gotowana ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek Pomarańcza /Alergeny: 7/	wieczorny posiłek Banan
2194 Kcal; Białko roślinne 10,25 g, Tłuszcz 67,05 g, Węglowodany ogółem 316,45 g, Sód 2333,25 mg, Błonnik pokarmowy 32,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,24 g, Białko ogółem 49,47 g, w tym cukry 65,89 g,	1913 Kcal; Błonnik pokarmowy 24,44 g, Białko roślinne 13,39 g, Tłuszcz 71,97 g, Węglowodany ogółem 237,78 g, Sód 2516,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,84 g, Białko ogółem 68,45 g, w tym cukry 31,01 g,	2667 Kcal; Białko roślinne 10,25 g, Tłuszcz 85,05 g, Węglowodany ogółem 377,35 g, Sód 3031,1 mg, Błonnik pokarmowy 39,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,42 g, Białko ogółem 79,08 g, w tym cukry 66,59 g,	2093 Kcal; Tłuszcz 83,54 g, Węglowodany ogółem 261,96 g, Sód 3747,08 mg, Białko ogółem 69,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,67 g, Błonnik pokarmowy 30,2 g, Białko roślinne 12,66 g, w tym cukry 36,36 g,	2056 Kcal; Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 94,54 g, Węglowodany ogółem 218,45 g, Sód 3730,35 mg, Błonnik pokarmowy 21,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,66 g, Białko ogółem 71,26 g, w tym cukry 57,93 g,	1799 Kcal; Białko roślinne 9,9 g, Tłuszcz 64,35 g, Węglowodany ogółem 231,23 g, Sód 2769,28 mg, Błonnik pokarmowy 23,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,79 g, Białko ogółem 70,07 g, w tym cukry 51,21 g,	1809 Kcal; Białko roślinne 12,66 g, Tłuszcz 64,41 g, Węglowodany ogółem 219,49 g, Sód 1906,97 mg, Błonnik pokarmowy 26,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,29 g, Białko ogółem 56,93 g, w tym cukry 47,16 g, sól 0,48 g,

Jadłospis**dieta bez laktozy**, okres: 2026-03-11 - 2026-03-20

18.03 środa	19.03 czwartek	20.03 piątek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Pomidor /Alergeny: 7/ rukola	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ rukola	Śniadanie bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Tuńczyk w sosie własnym Pomidor /Alergeny: 7/ Kielki
Obiad Zupa gulaszowa z wołową /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ makaron gotowany /Alergeny: 1,7/ Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ jogurt naturalny bez laktozy	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/ schab gotowany /Alergeny: 7/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ Kompot śliwkowy sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/ ziemniaki z koperkiem ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/ Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta bez laktozy**, okres: 2026-03-11 - 2026-03-20

18.03 środa	19.03 czwartek	20.03 piątek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ szynka gotowana ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ogórek zielony /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ ser rolada ustrzycka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Banan	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	jabłko (1 sztuka)
2172 Kcal; Błonnik pokarmowy 28,15 g, Białko roślinne 12,66 g, Tłuszcz 76,32 g, Węglowodany ogółem 260,1 g, Sód 1893,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,15 g, w tym cukry 48,12 g, Białko ogółem 85,95 g, sól 0,22 g,	1752 Kcal; Tłuszcz 50,73 g, w tym cukry 40,99 g, Białko ogółem 70,67 g, Błonnik pokarmowy 27,68 g, sól 0,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,29 g, Węglowodany ogółem 221,61 g, Białko roślinne 8,45 g, Sód 4025,62 mg,	2212 Kcal; Tłuszcz 85,42 g, Węglowodany ogółem 285,92 g, Sód 2443,45 mg, Błonnik pokarmowy 44,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,6 g, Białko ogółem 66,46 g, w tym cukry 33,6 g, Białko roślinne 7,84 g, sól 1,38 g,

Jadłospis**dieta podstawowa komercja, okres: 2026-03-11 - 2026-03-20**

11.03 środa	12.03 czwartek	13.03 piątek	14.03 sobota	15.03 niedziela	16.03 poniedziałek	17.03 wtorek
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną kebab z kurczaka /Alergeny: 10/ ser kółko /Alergeny: 1,3,6,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ sałata rukola	Śniadanie płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną kebab z kurczaka /Alergeny: 10/ ser kółko /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ bułka wrocławska masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/ ser kółko /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rukola dżem owocowy	Śniadanie masło extra /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Kakao /Alergeny: 7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Szyńka gotowana	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Szyńka delikatowa z fileta Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/
Obiad Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/ Gnogi z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,7/ Sałata z brokuł /Alergeny: 7,3,10/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1,9/ ziemniaki z koperkiem Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/ naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/ Kompot wiśniowy	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/ Ziemniaki z koperkiem sałata szwedzka /Alergeny: 7/ Gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym /Alergeny: 7,3,1/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/ Udka z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/ kompot owocowy	Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/ Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa pieczarkowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/ ziemniaki pure z koperkiem /Alergeny: 7/ Kotlet de volaille z serem 100g /Alergeny: 7,3,1/ rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/ Kompot z czarnej porzeczki
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta podstawowa komercja, okres: 2026-03-11 - 2026-03-20**

11.03 środa	12.03 czwartek	13.03 piątek	14.03 sobota	15.03 niedziela	16.03 poniedziałek	17.03 wtorek
chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pierś z kurczaka gotowana Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ połędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,3,10/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło keczup /Alergeny: 9/ Herbata z cytryną ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną połędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser plesniowy blue /Alergeny: 1,3,6,9,10/ szynka gotowana Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/
2031 Kcal; Białko roślinne 10,25 g, Tłuszcz 67,04 g, Węglowodany ogółem 267,5 g, Sód 2595,51 mg, Błonnik pokarmowy 27,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,76 g, Białko ogółem 60,43 g, w tym cukry 36,65 g,	2008 Kcal; Tłuszcz 76,67 g, Węglowodany ogółem 247,87 g, Sód 3144,88 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,74 g, Białko ogółem 74,94 g, w tym cukry 41,96 g, Błonnik pokarmowy 24,85 g, Białko roślinne 12,66 g,	2498 Kcal; Błonnik pokarmowy 24,27 g, Białko roślinne 6,04 g, Tłuszcz 98,38 g, Węglowodany ogółem 307,17 g, Sód 3063,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,1 g, Białko ogółem 78,7 g, w tym cukry 56,01 g, sól 0,01 g,	2136 Kcal; Tłuszcz 87,71 g, Węglowodany ogółem 255,16 g, Sód 3842,73 mg, Białko ogółem 76,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,64 g, Błonnik pokarmowy 27,83 g, Białko roślinne 12,66 g, w tym cukry 43,94 g,	1964 Kcal; Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 93,85 g, Węglowodany ogółem 204,44 g, Sód 3061,61 mg, Błonnik pokarmowy 18,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,49 g, Białko ogółem 70,42 g, w tym cukry 49,28 g,	1967 Kcal; Tłuszcz 65,42 g, Węglowodany ogółem 266,3 g, Sód 3298,25 mg, Błonnik pokarmowy 29,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,12 g, Białko ogółem 72,38 g, w tym cukry 39,97 g, Białko roślinne 13,99 g,	1532 Kcal; Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 62,45 g, Węglowodany ogółem 160,28 g, Sód 1630,25 mg, Błonnik pokarmowy 19,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,07 g, Białko ogółem 55,78 g, w tym cukry 32,57 g, sól 0,48 g,

Jadłospis**dieta podstawowa komercja**, okres: 2026-03-11 - 2026-03-20

18.03 środa	19.03 czwartek	20.03 piątek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Pomidor /Alergeny: 7/ rukola	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ rukola	Śniadanie płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Tuńczyk w sosie własnym Pomidor /Alergeny: 7/ Kiełki
Obiad Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/ brzoskwienie surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem zabelana /Alergeny: 7,1/ Naleśniki wytrawne z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/ ziemniaki z koperkiem ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/ Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-03-11 - 2026-03-20

18.03 środa	19.03 czwartek	20.03 piątek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ szynka gotowana ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ogórek zielony /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ ser rolada ustrzycka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/
1936 Kcal; Błonnik pokarmowy 24,57 g, Białko roślinne 12,66 g, Tłuszcz 65,01 g, Węglowodany ogółem 237,79 g, Sód 1834,2 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,56 g, w tym cukry 57,53 g, Białko ogółem 76,19 g, sól 0,22 g,	2029 Kcal; Tłuszcz 79,67 g, w tym cukry 36,72 g, Białko ogółem 60,44 g, Błonnik pokarmowy 19,34 g, sól 0,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,56 g, Węglowodany ogółem 239,35 g, Białko roślinne 8,45 g, Sód 2633,12 mg,	2475 Kcal; Tłuszcz 91,37 g, Węglowodany ogółem 327,09 g, Sód 2983,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,79 g, Białko ogółem 74,96 g, w tym cukry 46,35 g, Błonnik pokarmowy 48,1 g, Białko roślinne 12,66 g, sól 1,38 g,

Jadłospis

dieta o zmiennej konsystencji wg IDDSI, okres: 2026-03-11 - 2026-03-20

11.03 środa	12.03 czwartek	13.03 piątek	14.03 sobota	15.03 niedziela	16.03 poniedziałek	17.03 wtorek
Śniadanie Herbata z cytryną bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ kiełbasa żywiecka /Alergeny: 10/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie bułka wrocławska chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ kiełbasa szynkowa wieprzowa jajecznica /Alergeny: 3,7/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną dżem owocowy Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ banan	Śniadanie masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ Kakao /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ szynka gotowana jogurt naturalny	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ dżem owocowy Pomidor /Alergeny: 7/ jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Śniadanie bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Tuńczyk w sosie własnym ser wiejski /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ serek homogenizowany	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/
Drugie śniadanie Smoothie	Drugie śniadanie jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie mus owocowy	Drugie śniadanie sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie kisiel z jabłkiem	Drugie śniadanie sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie kisiel z jabłkiem
Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/ ziemniaki z koperkiem Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Obiad zupa jarzynowa z zieleciną /Alergeny: 7,9/ ziemniaki z koperkiem schab gotowany /Alergeny: 7/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ Kompot śliwkowy	Obiad Krupnik /Alergeny: 1,7/ makaron gotowany /Alergeny: 1,7/ Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ Smoothie	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/ pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/ sos pomidorowy /Alergeny: 7,1/ ziemniaki z koperkiem fasolka szparagowa z wody Kompot z czarnej porzeczki serek homogenizowany	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/ Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 1/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ ziemniaki pure z koperkiem /Alergeny: 7/ filet z kurczaka gotowany Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki serek homogenizowany
Podwieczorek Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/	Podwieczorek Banan	Podwieczorek budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Podwieczorek Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/	Podwieczorek jabłko pieczone	Podwieczorek jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta o zmiennej konsystencji wg IDDSI, okres: 2026-03-11 - 2026-03-20

11.03 środa	12.03 czwartek	13.03 piątek	14.03 sobota	15.03 niedziela	16.03 poniedziałek	17.03 wtorek
chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pierś z kurczaka gotowana Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ rzodkiewka /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ sałatka makaronowa z ananasek /Alergeny: 7,3,1/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną rukola Pomidor /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałatka ryżowa z ananasek /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ Szynka gotowana Pomidor /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Smoothie	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	jabłko pieczone	sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	jabłko pieczone	Banan
2113 Kcal; Sód 1796,39 mg, Węglowodany ogółem 298,21 g, w tym cukry 85,97 g, Tłuszcz 58,81 g, Błonnik pokarmowy 26,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,41 g, Białko ogółem 98,04 g, Białko roślinne 3,6 g,	2001 Kcal; Tłuszcz 67,4 g, Węglowodany ogółem 251,84 g, Sód 2697,69 mg, Błonnik pokarmowy 20,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,66 g, Białko ogółem 98,62 g, w tym cukry 73,77 g, Białko roślinne 4,33 g,	2445 Kcal; Tłuszcz 67,48 g, w tym cukry 87,51 g, Białko ogółem 85,85 g, Błonnik pokarmowy 26,27 g, sól 1,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,38 g, Węglowodany ogółem 353,05 g, Białko roślinne 3,6 g, Sód 2801,9 mg,	2480 Kcal; Tłuszcz 104,58 g, Węglowodany ogółem 277,44 g, Sód 2660,4 mg, Białko ogółem 110,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,36 g, w tym cukry 104,75 g, Błonnik pokarmowy 27,23 g, Białko roślinne 3,6 g,	2072 Kcal; Białko roślinne 3,6 g, Tłuszcz 58,95 g, Węglowodany ogółem 310,07 g, Sód 2365,63 mg, Błonnik pokarmowy 23,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,17 g, w tym cukry 117,38 g, Białko ogółem 73,19 g,	2061 Kcal; Tłuszcz 61,25 g, Węglowodany ogółem 270,34 g, Sód 2519,18 mg, Błonnik pokarmowy 22,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,03 g, Białko ogółem 107,12 g, w tym cukry 70,66 g, Białko roślinne 3,6 g, sól 0,78 g,	1915 Kcal; Białko roślinne 3,6 g, Tłuszcz 75,07 g, Węglowodany ogółem 226,58 g, Sód 2547,38 mg, Błonnik pokarmowy 19,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,18 g, Białko ogółem 96,47 g, w tym cukry 74,5 g,

Jadłospis**dieta o zmiennej konsystencji wg IDDSI**, okres: 2026-03-11 - 2026-03-20

18.03 środa	19.03 czwartek	20.03 piątek
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka masło extra /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ rzodkiewka /Alergeny: 7/ dżem owocowy	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ rukola Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Banan	Śniadanie bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym 30g Kiełki Pomidor /Alergeny: 7/ banan
Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Drugie śniadanie serek homogenizowany	Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
Obiad zupa gulaszowa z wołową (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ makaron gotowany /Alergeny: 1,7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/ jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,9/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ schab gotowany /Alergeny: 7/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/	Obiad Zupa ziemniaczana /Alergeny: 7,9/ ziemniaki z koperkiem Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ jogurt owocowy /Alergeny: 7/
Podwieczorek jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Podwieczorek Grejfrut mix 1/2szt.	Podwieczorek jabłko pieczone
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta o zmiennej konsystencji wg IDDSI, okres: 2026-03-11 - 2026-03-20

18.03 środa	19.03 czwartek	20.03 piątek
chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 7,3,9,10/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Szynka gotowana ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną jajko gotowane /Alergeny: 3/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ rukola
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
1951 Kcal; Białko roślinne 3,6 g, Tłuszcz 63,98 g, Węglowodany ogółem 219,83 g, Sód 1227,42 mg, Błonnik pokarmowy 19,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,95 g, w tym cukry 102,71 g, sól 0,22 g, Białko ogółem 101,72 g,	2578 Kcal; Białko roślinne 3,6 g, Tłuszcz 110,75 g, Węglowodany ogółem 292,55 g, Sód 3570,83 mg, Błonnik pokarmowy 23,33 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,24 g, Białko ogółem 99,1 g, w tym cukry 75,55 g, sól 0,21 g,	1865 Kcal; Tłuszcz 48,56 g, Węglowodany ogółem 280,32 g, Sód 2047,68 mg, Błonnik pokarmowy 31,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,69 g, Białko ogółem 77,32 g, w tym cukry 77,93 g, Białko roślinne 4,33 g, sól 0,39 g,

Jadłospis**dieta bogatoresztkowa**, okres: 2026-03-11 - 2026-03-16

11.03 środa	12.03 czwartek	16.03 poniedziałek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną kiełbasa żywiecka /Alergeny: 10/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Papryka świeża 60g /Alergeny: 7/ sałata rukola Morele suszone /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną kiełbasa szynkowa wieprzowa jajecznica /Alergeny: 3,7/ ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ jogurt naturalny Otręby pszenne 19,9995 g /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ogórek zielony /Alergeny: 7/ serek homogenizowany Otręby pszenne 19,9995 g /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Obiad Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/ Gnoci z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,7/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/ Buraki konserwowe Kompot śliwkowy Skyrnik z owocami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/	Obiad Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1,9/ ziemniaki z koperkiem Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/ Surówka z selera z rodzynekami i orzechami /Alergeny: 7,5/ Kompot wiśniowy Koktajl truskawkowy z siemieniem lnianym /Alergeny: 7/	Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/ Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta bogatoresztkowa, okres: 2026-03-11 - 2026-03-16**

11.03 środa	12.03 czwartek	16.03 poniedziałek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pierś z kurczaka gotowana Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ogórek kiszony 100 /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ogórek zielony /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną połudwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Koktajl truskawkowy z siemieniem lnianym /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek banan	wieczorny posiłek Kiwi	wieczorny posiłek Pomarańcza /Alergeny: 7/
2618 Kcal; Błonnik pokarmowy 40,77 g, Białko roślinne 8,25 g, Tłuszcz 71,13 g, Węglowodany ogółem 348,35 g, Sód 3132,98 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,62 g, Białko ogółem 71,55 g, w tym cukry 70,94 g,	2318 Kcal; Tłuszcz 91,54 g, Węglowodany ogółem 283,85 g, Sód 3280,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,85 g, Białko ogółem 89 g, w tym cukry 62,91 g, Błonnik pokarmowy 41,57 g, Białko roślinne 13,49 g,	2418 Kcal; Tłuszcz 89,06 g, Węglowodany ogółem 310,38 g, Sód 3336,75 mg, Błonnik pokarmowy 47,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,23 g, Białko ogółem 94,64 g, w tym cukry 59,77 g, Białko roślinne 14,82 g,

Jadłospis

dzienna szkoła, okres: 2026-03-11 - 2026-03-20

11.03 środa	12.03 czwartek	13.03 piątek	16.03 poniedziałek	17.03 wtorek	18.03 środa	19.03 czwartek
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/ Gnoci z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,7/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,3,10/ Kompot śliwkowy	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1,9/ ziemniaki z koperkiem Pieczeń z szynki, duszona /Alergeny: 7,1/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy	Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/ naleśniki z serem i frużeliną wiśniową /Alergeny: 1,7,3,6/ Kompot wiśniowy	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/ Surówka z białej kapusty /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9/ ziemniaki pure z koperkiem /Alergeny: 7/ Kotlet de volaille z serem 100g /Alergeny: 7,3,1/ rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 7,5,1,3,6,9,10/ Kompot z czarnej porzeczki	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/ brzoskwienie surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/	Zupa pomidorowa z makaronem zabelana /Alergeny: 7,1/ Naleśniki wytrawne z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy
1016 Kcal; Tłuszcz 26,24 g, Węglowodany ogółem 147,98 g, Sód 1227,05 mg, Błonnik pokarmowy 16,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,17 g, w tym cukry 16,69 g, Białko ogółem 23,43 g,	1016 Kcal; Tłuszcz 26,24 g, Węglowodany ogółem 147,98 g, Sód 1227,05 mg, Błonnik pokarmowy 16,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,17 g, w tym cukry 16,69 g, Białko ogółem 23,43 g,	1016 Kcal; Tłuszcz 26,24 g, Węglowodany ogółem 147,98 g, Sód 1227,05 mg, Błonnik pokarmowy 16,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,17 g, w tym cukry 16,69 g, Białko ogółem 23,43 g,	1016 Kcal; Tłuszcz 26,24 g, Węglowodany ogółem 147,98 g, Sód 1227,05 mg, Błonnik pokarmowy 16,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,17 g, w tym cukry 16,69 g, Białko ogółem 23,43 g,	1016 Kcal; Tłuszcz 26,24 g, Węglowodany ogółem 147,98 g, Sód 1227,05 mg, Błonnik pokarmowy 16,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,17 g, w tym cukry 16,69 g, Białko ogółem 23,43 g,	1016 Kcal; Tłuszcz 26,24 g, Węglowodany ogółem 147,98 g, Sód 1227,05 mg, Błonnik pokarmowy 16,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,17 g, w tym cukry 16,69 g, Białko ogółem 23,43 g,	1016 Kcal; Tłuszcz 26,24 g, Węglowodany ogółem 147,98 g, Sód 1227,05 mg, Błonnik pokarmowy 16,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,17 g, w tym cukry 16,69 g, Białko ogółem 23,43 g,

Jadłospis

dzienna szkoła, okres: 2026-03-11 - 2026-03-20

20.03 piątek
Śniadanie
Obiad
Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/ ziemniaki z koperkiem ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/ Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki
1016 Kcal; Tłuszcz 26,24 g, Węglowodany ogółem 147,98 g, Sód 1227,05 mg, Błonnik pokarmowy 16,81 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,17 g, w tym cukry 16,69 g, Białko ogółem 23,43 g,

Jadłospis

dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu , okres: 2026-03-11 - 2026-03-11

11.03 środa
Śniadanie
Herbata z cytryną bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ Masło roślinne kebab żywiecka /Alergeny: 10/ ser kółko /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata rukola
Obiad
Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/ Gnoci z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,3/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Kolacja
chleb pszenny /Alergeny: 1/ Masło roślinne Herbata z cytryną Pierś z kurczaka gotowana Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
wieczorny posiłek
banan

Jadłospis

dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu , okres: 2026-03-11 - 2026-03-11

11.03 środa
1976 Kcal; Sód 1339,11 mg, Węglowodany ogółem 282,81 g, w tym cukry 62,9 g, Tłuszcz 45,46 g, Błonnik pokarmowy 19,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,73 g, Białko ogółem 90,6 g,

Jadłospis

dieta papkowata - mix, okres: 2026-03-11 - 2026-03-11

11.03 środa
Śniadanie
Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/ Banan Herbata z cytryną Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/ migdały płatki 30 g /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Drugie śniadanie
Smoothie
Obiad
zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9/ ziemniaki z koperkiem filet z kurczaka gotowany Buraki konserwowe Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ Kompot śliwkowy
Podwieczorek
jabłko pieczone
Kolacja
jajecznica na parze /Alergeny: 3,7/ Herbata z cytryną mus owocowy jogurt naturalny kisiel z jabłkiem
wieczorny posiłek
Smoothie

Jadłospis
dieta papkowata - mix, okres: 2026-03-11 - 2026-03-11

11.03 środa
2026 Kcal; Błonnik pokarmowy 28,5 g, Tłuszcz 60,57 g, Węglowodany ogółem 300,18 g, Sód 1849,38 mg, Białko ogółem 75,7 g, w tym cukry 107,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,17 g, Białko roślinne 2,33 g,