

Jadłospis**Dieta podstawowa** , okres: 2026-08-21 - 2026-08-31

21.08 piątek	22.08 sobota	23.08 niedziela	24.08 poniedziałek	25.08 wtorek	26.08 środa	27.08 czwartek
Śniadanie Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ Pomidor dżem owocowy Kielki	Śniadanie Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Sałata Kielki	Śniadanie Herbata z cytryną Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Pomidor Sałata rzymska	Śniadanie Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ ser koluś /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ awokado Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Kielki Sałata Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ Herbata z cytryną rukola Pomidor Śliwki
Obiad Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,7,9,10,3,6,11/ ziemniaki z koperkiem Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 4,1,7/ Surowka z kapusty kiszanej /Alergeny: 10/ Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/	Obiad zupa- krem z zielonego groшку /Alergeny: 7,1,9,10,3/ ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki arbuz	Obiad Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,1,10,3/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3,1/ kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot z czarnej porzeczki Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Obiad Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 9,10,7,1/ pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/ surówka z marchwii i ananasa /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3,8,10,11/	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6,5,8,11/ Ryż po chińsku /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7,3/ surówka Colesław /Alergeny: 8,10,11,3,7/ Kompot z czarnej porzeczki Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	Obiad Barszcz ukraiński /Alergeny: 9,7,1,10/ Naleśniki wytrawne z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 1,3,7,8,9,10,11,6/ sałatka szwedzka /Alergeny: 9,10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/	Obiad Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7,12/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Schab duszony w sosie pieczarkowym /Alergeny: 7,1/ rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 1,8,9,10,11,12,5,7/ Kompot truskawkowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-08-21 - 2026-08-31

21.08 piątek	22.08 sobota	23.08 niedziela	24.08 poniedziałek	25.08 wtorek	26.08 środa	27.08 czwartek
Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3,10,1/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/	Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Pizzerki z cukini /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12,11/ Pomidor sałata roszponka	Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Frankfurterki /Alergeny: 1,7,12/ Ser biały ze szcypiorkiem /Alergeny: 7/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ sałata roszponka ogórek małosolny /Alergeny: 9,10/	Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,6,9,10,3,1/ filet maślany z indyka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ogórek małosolny /Alergeny: 9,10/ Kielki	Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szcypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,3,10,6,7,9,12/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ kielbasa szynkowa wieprzowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ Herbata z cytryną Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Nektaryna	sok kubus /Alergeny: 12/	Banan	sok pomarańczowy /Alergeny: 12/	arbuz	sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	jabłko (1 sztuka,120 g)
2201 Kcal; Sód 2065,34 mg, Węglowodany ogółem 245,77 g, Tłuszcz 110,8 g, Błonnik pokarmowy 25,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,3 g, sól 0,82 g, w tym cukry 19,33 g, Białko ogółem 79,65 g,	1970 Kcal; Sód 3255,77 mg, Węglowodany ogółem 292,92 g, Tłuszcz 65,69 g, Błonnik pokarmowy 33,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,08 g, Białko ogółem 65,01 g, w tym cukry 69,04 g, sól 0,76 g,	2120 Kcal; Sód 2735,92 mg, Węglowodany ogółem 234,32 g, Tłuszcz 94,88 g, Błonnik pokarmowy 24,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,92 g, sól 0,8 g, w tym cukry 28,92 g, Białko ogółem 92,28 g,	2572 Kcal; Sód 2285,34 mg, Węglowodany ogółem 316,2 g, Tłuszcz 109,29 g, Błonnik pokarmowy 19,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,29 g, w tym cukry 17,54 g, Białko ogółem 80,1 g, sól 1,34 g,	2500 Kcal; Sód 2189,15 mg, Węglowodany ogółem 296,69 g, Tłuszcz 78,6 g, Błonnik pokarmowy 31,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,67 g, Białko ogółem 96,64 g, w tym cukry 44,34 g, sól 0,9 g,	2528 Kcal; Sód 3368,08 mg, Węglowodany ogółem 329,36 g, Tłuszcz 90,12 g, Błonnik pokarmowy 28,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,81 g, Białko ogółem 75,96 g, w tym cukry 20,49 g, sól 0,78 g,	2070 Kcal; Błonnik pokarmowy 24,64 g, Tłuszcz 84,1 g, Węglowodany ogółem 239,28 g, Sód 3973,66 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,14 g, sól 1,36 g, w tym cukry 8 g, Białko ogółem 82,2 g,

Jadłospis**Dieta podstawowa** , okres: 2026-08-21 - 2026-08-31

28.08 piątek	29.08 sobota	30.08 niedziela	31.08 poniedziałek
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,9,10,3/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata Nekataryna	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Sałata rzymska Kakao /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Herbata z cytryną polędwica z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Kiełki	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ bułka wrocławska /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ kielbasa żywiecka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ dżem owocowy Pomidor Sałata serek homogenizowany /Alergeny: 7/
Obiad Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,6,7,9,10,3/ Ryba panierowana, smażona /Alergeny: 4,7,3,1,8,9,10,11/ Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 10/ Ziemniaki z koperkiem Kompot śliwkowy	Obiad Zupa kalafiorowa zabieleną /Alergeny: 7,9,1,10/ 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/ placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/	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 wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,1,9,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-08-21 - 2026-08-31

28.08 piątek	29.08 sobota	30.08 niedziela	31.08 poniedziałek
chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3,10,1/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7,9,6,12/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Parówka na ciepło /Alergeny: 10/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty salami /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ sałata rukola
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
jabłko (1 sztuka,120 g)	jabłko (1 sztuka,120 g)	sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	Smoothie /Alergeny: 12/
2199 Kcal; Tłuszcz 95,49 g, Węglowodany ogółem 283,5 g, Sód 2322,49 mg, Błonnik pokarmowy 26,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,37 g, sól 0,88 g, w tym cukry 10,59 g, Białko ogółem 64,3 g,	2186 Kcal; Błonnik pokarmowy 23,32 g, Tłuszcz 88,44 g, Węglowodany ogółem 282,02 g, Sód 1824,13 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,43 g, sól 0,83 g, w tym cukry 18,11 g, Białko ogółem 65,78 g,	2108 Kcal; Tłuszcz 74,1 g, Węglowodany ogółem 269,24 g, Sód 4079,81 mg, Błonnik pokarmowy 25,05 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,14 g, sól 0,76 g, w tym cukry 39,3 g, Białko ogółem 76,94 g,	2755 Kcal; Tłuszcz 118,71 g, Węglowodany ogółem 369,29 g, Sód 3608,23 mg, Błonnik pokarmowy 28,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,6 g, sól 3,26 g, w tym cukry 27,05 g, Białko ogółem 60,91 g,

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-18lat , okres: 2026-08-21 - 2026-08-29

21.08 piątek	22.08 sobota	23.08 niedziela	24.08 poniedziałek	25.08 wtorek	26.08 środa	27.08 czwartek
Śniadanie Herbata z cytryną płatki kukurydziane z mlekiem /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ Pomidor dżem owocowy Kiełki	Śniadanie Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Sałata Kiełki	Śniadanie Herbata z cytryną Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Pomidor Sałata rzymska	Śniadanie Herbata z cytryną masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ ser koluś /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ awokado Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Kiełki Sałata Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ Herbata z cytryną rukola Pomidor
Drugie śniadanie Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	Drugie śniadanie Arbuz	Drugie śniadanie deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/	Drugie śniadanie Arbuz	Drugie śniadanie serek homogenizowany /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Banan	Drugie śniadanie Bułka z dżemem /Alergeny: 1,3,6,7,11/
Obiad Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,7,9,10,3,6,11/ Ziemniaki z koperkiem Ryba panierowana, smażona 80g /Alergeny: 4,7,3,1,8,9,10,11/ Surówka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 10/ Kompot truskawkowy	Obiad zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,9,10,3/ ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,1,10,3/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Kapusta czerwona z wisniami i cynamonem /Alergeny: 1,6,7,9,10/ kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3,1/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 9,10,7,1/ pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/ surówka z marchwii i ananasa /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6,5,8,11/ Ryż po chińsku /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7,3/ surówka Coleslaw /Alergeny: 8,10,11,3,7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Barszcz ukraiński /Alergeny: 9,7,1,10/ Naleśniki wytrawne z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 1,3,7,8,9,10,11,6/ sałatka szwedzka /Alergeny: 9,10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7,12/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Schab duszony w sosie pieczarkowym /Alergeny: 7,1/ rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 1,8,9,10,11,12,5,7/ Kompot truskawkowy
Podwieczorek Murzynek /Alergeny: 1,7,3/	Podwieczorek Murzynek /Alergeny: 1,7,3/	Podwieczorek sok jabłkowy /Alergeny: 9,12/	Podwieczorek placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3,8,10,11/	Podwieczorek Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	Podwieczorek deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/	Podwieczorek jogurt owocowy /Alergeny: 7/

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-18lat , okres: 2026-08-21 - 2026-08-29

21.08 piątek	22.08 sobota	23.08 niedziela	24.08 poniedziałek	25.08 wtorek	26.08 środa	27.08 czwartek
Kolacja Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3,10,1/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ pizza z kielbasą i pieczarkami /Alergeny: 7,1,9,10,3,6/ Pomidor sałata roszponka	Kolacja Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Frankfurterki /Alergeny: 1,7,12/ Ser biały ze szcypiorkiem /Alergeny: 7/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ sałata roszponka ogórek małosolny /Alergeny: 9,10/	Kolacja Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Owsiane placki bananowe /Alergeny: 1,7,3/ filet maślany z indyka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ogórek małosolny /Alergeny: 9,10/ Kielki	Kolacja Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szcypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło śmietankowe /Alergeny: 7/ pizza z kielbasą i pieczarkami /Alergeny: 7,1,9,10,3,6/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ kielbasa szynkowa wieprzowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ Herbata z cytryną Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek Nektaryna	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek Banan	wieczorny posiłek sok pomarańczowy /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek arbuz	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)
2489 Kcal; Sód 2179,23 mg, Węglowodany ogółem 307,34 g, Tłuszcz 119,57 g, Błonnik pokarmowy 26,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,8 g, Białko ogółem 72,42 g, w tym cukry 30,19 g, sól 0,9 g,	2362 Kcal; Sód 3771,93 mg, Węglowodany ogółem 331,15 g, Tłuszcz 88,35 g, Błonnik pokarmowy 33,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,31 g, Białko ogółem 73,58 g, w tym cukry 61,8 g, sól 0,76 g,	2162 Kcal; Sód 2798,67 mg, Węglowodany ogółem 260,33 g, Tłuszcz 89,44 g, Błonnik pokarmowy 21,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,62 g, sól 0,8 g, w tym cukry 20,34 g, Białko ogółem 88,95 g,	2907 Kcal; Sód 1326,69 mg, Węglowodany ogółem 379,11 g, Tłuszcz 114,34 g, Błonnik pokarmowy 25,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,72 g, w tym cukry 45,03 g, Białko ogółem 92,38 g, sól 1,43 g,	2663 Kcal; Sód 2122,35 mg, Węglowodany ogółem 321,85 g, Tłuszcz 88,28 g, Błonnik pokarmowy 31,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,77 g, Białko ogółem 103,19 g, w tym cukry 44,2 g, sól 0,9 g,	2446 Kcal; Sód 3821,08 mg, Węglowodany ogółem 329,31 g, Tłuszcz 84,57 g, Błonnik pokarmowy 27,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,92 g, Białko ogółem 68,65 g, w tym cukry 34,5 g, sól 0,78 g,	2010 Kcal; Błonnik pokarmowy 16,58 g, Tłuszcz 83,63 g, Węglowodany ogółem 217,38 g, Sód 3771,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,71 g, sól 1,36 g, w tym cukry 30,01 g, Białko ogółem 87,69 g,

Jadłospis**dieta podstawowa dzieci 10-18lat** , okres: 2026-08-21 - 2026-08-29

28.08 piątek	29.08 sobota
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,9,10,3/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną 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/ Pomidor Sałata rzymska Kakao /Alergeny: 7/
Drugie śniadanie Nekataryna	Drugie śniadanie Arbuz
Obiad Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,6,7,9,10,3/ Ryba panierowana, smażona /Alergeny: 4,7,3,1,8,9,10,11/ Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 10/ Ziemniaki z koperkiem Kompot śliwkowy	Obiad Zupa kalafiorowa zabieleną /Alergeny: 7,9,1,10/ 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/
Podwieczorek Murzynek /Alergeny: 1,7,3/	Podwieczorek placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/

Jadłospis**dieta podstawowa dzieci 10-18lat** , okres: 2026-08-21 - 2026-08-29

28.08 piątek	29.08 sobota
Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3,10,1/ Herbata z cytryną	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)
2595 Kcal; Tłuszcz 120,95 g, Węglowodany ogółem 320,88 g, Sód 2413,19 mg, Błonnik pokarmowy 27,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,78 g, sól 0,88 g, w tym cukry 13,34 g, Białko ogółem 69,33 g,	2184 Kcal; Błonnik pokarmowy 23,77 g, Tłuszcz 82,59 g, Węglowodany ogółem 294,48 g, Sód 1824,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,53 g, sól 0,83 g, w tym cukry 26,97 g, Białko ogółem 65,64 g,

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-08-21 - 2026-08-31

21.08 piątek	22.08 sobota	23.08 niedziela	24.08 poniedziałek	25.08 wtorek	26.08 środa	27.08 czwartek
Śniadanie Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ dżem owocowy Pomidor Kielki	Śniadanie Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ sałata rukola Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ ser wiejski /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałata Kielki Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ Sałata rzymska Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ ser koluś /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ awokado Pomidor	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Herbata z cytryną Kielki Sałata Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ rukola Pomidor jogurt owocowy /Alergeny: 7/
Obiad Zupa krem z cukinii z grzankami 200g /Alergeny: 1,7,9,10,3,6,11/ ziemniaki z koperkiem Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 4,1,7/ Kompot truskawkowy Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki arbuz	Obiad Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,1,10,3/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ roladka drobiowa z brokułem /Alergeny: 7/ Sałata z jogurtem /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Obiad zupa gulaszowa z wołowiną (dieta) /Alergeny: 7,9,10/ pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/ surówka z marchwii i ananasa /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3,8,10,11/	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 9,7,1,10/ Ryż po chińsku /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7,3/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3,5,8,11/ ziemniaki z koperkiem brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Roladki z indyka w sosie szpinakowym (dieta) /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/	Obiad Zupa ziemniaczana /Alergeny: 9,7,1,10/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ schab gotowany /Alergeny: 7/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Rukola z susz. pomid. i oliwą z oliwek /Alergeny: 1,8,9,10,11,12,7/ Kompot truskawkowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta lekkostrawna** , okres: 2026-08-21 - 2026-08-31

21.08 piątek	22.08 sobota	23.08 niedziela	24.08 poniedziałek	25.08 wtorek	26.08 środa	27.08 czwartek
Salata chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ ser koluś /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3/ Herbata z cytryną Pomidor	Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pizzerki z cukini /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12,11/ ser puszysty /Alergeny: 7/ sałata roszponka Pomidor sałata rukola	Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 3,1,6,7,9,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ sałata roszponka Pomidor	Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ filet maślany z indyka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor Kielki	Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pomidor Sałata	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3,1,9,10/ ser koluś /Alergeny: 7/ Pomidor	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ kiełbasa szynkowa wieprzowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Nekataryna	sok kubus /Alergeny: 12/	Banan	sok jabłkowy /Alergeny: 9,12/	arbuz	sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	jabłko pieczone
1871 Kcal; Sód 1437,27 mg, Węglowodany ogółem 233,19 g, Tłuszcz 76,34 g, Błonnik pokarmowy 22,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,42 g, Białko ogółem 89,78 g, w tym cukry 20,73 g, sól 1,24 g,	1670 Kcal; Sód 2089,33 mg, Węglowodany ogółem 244,93 g, Tłuszcz 55,89 g, Błonnik pokarmowy 24,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,71 g, Białko ogółem 62,9 g, w tym cukry 71,28 g, sól 1,16 g,	1621 Kcal; Sód 2620,69 mg, Węglowodany ogółem 207,73 g, Tłuszcz 55,45 g, Błonnik pokarmowy 19,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,74 g, Białko ogółem 102,32 g, w tym cukry 26,82 g, sól 1,21 g,	2368 Kcal; Sód 786,07 mg, Węglowodany ogółem 299,44 g, Tłuszcz 92,94 g, Błonnik pokarmowy 14,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,62 g, w tym cukry 19,46 g, Białko ogółem 105,26 g, sól 1,73 g,	2183 Kcal; Sód 1809,27 mg, Węglowodany ogółem 244,25 g, Tłuszcz 68,98 g, Błonnik pokarmowy 18,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,47 g, Białko ogółem 100,91 g, w tym cukry 43,05 g, sól 1,29 g,	1846 Kcal; Tłuszcz 46,08 g, Węglowodany ogółem 256,78 g, Błonnik pokarmowy 21,25 g, Białko ogółem 100,99 g, w tym cukry 15,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,64 g, sól 1,16 g, Sód 2247,73 mg,	1833 Kcal; Sód 2271,97 mg, Węglowodany ogółem 238 g, Tłuszcz 61,1 g, Błonnik pokarmowy 21,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,2 g, Białko ogółem 101,15 g, w tym cukry 25,52 g, sól 1,76 g,

Jadłospis**dieta lekkostrawna** , okres: 2026-08-21 - 2026-08-31

28.08 piątek	29.08 sobota	30.08 niedziela	31.08 poniedziałek
Śniadanie masło smietankowe /Alergeny: 7/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Herbata z cytryną Sałata ser wiejski /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym /Alergeny: 4/ Pomidor Nekataryna	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Kakao /Alergeny: 7/ Sałata rzymska Herbata z cytryną Pomidor banan	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ połędwica z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną sałata rukola Pomidor Kielki	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7,1,6,8,9,10,11/ bułka wrocławska /Alergeny: 1,3,6,7,11/ kiełbasa żywiecka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pomidor dżem owocowy Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ Sałata serek homogenizowany /Alergeny: 7/
Obiad Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,6,7,9,10,3/ Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7,9,1,8,10,11/ Ziemniaki z koperkiem brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 9,1,7,10/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Buraki konserwowe placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/	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/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ pulpet gotowany /Alergeny: 7,1,3/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta lekkostrawna** , okres: 2026-08-21 - 2026-08-31

28.08 piątek	29.08 sobota	30.08 niedziela	31.08 poniedziałek
chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3/ Pomidor	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 7,1,3,9,10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata Herbata z cytryną	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,9,3,1,10/ Herbata z cytryną ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Pomidor sałata rukola
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
jabłko pieczone	jabłko pieczone	sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	Smoothie /Alergeny: 12/
1598 Kcal; Tłuszcz 32,04 g, Węglowodany ogółem 254,22 g, Sód 795,52 mg, Białko ogółem 64,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,28 g, w tym cukry 13,3 g, Błonnik pokarmowy 25,35 g, sól 2,15 g,	1944 Kcal; Tłuszcz 56,6 g, Węglowodany ogółem 296,3 g, Błonnik pokarmowy 21,01 g, Białko ogółem 64,14 g, w tym cukry 31,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,17 g, sól 1,21 g, Sód 1041,17 mg,	1907 Kcal; Tłuszcz 59,47 g, Węglowodany ogółem 255,63 g, Błonnik pokarmowy 22,36 g, Białko ogółem 82,5 g, w tym cukry 42,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,1 g, sól 1,16 g, Sód 4225,67 mg,	2290 Kcal; Tłuszcz 81,33 g, Węglowodany ogółem 296,47 g, Błonnik pokarmowy 22,58 g, Białko ogółem 94,33 g, w tym cukry 34,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,83 g, sól 1,98 g, Sód 1898,94 mg,

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-08-21 - 2026-08-31

21.08 piątek	22.08 sobota	23.08 niedziela	24.08 poniedziałek	25.08 wtorek	26.08 środa	27.08 czwartek
Śniadanie Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Kiełki Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną bez cukru 250ml Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pomidor sałata rukola	Śniadanie Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Kiełki Sałata Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor Sałata rzymska	Śniadanie Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser koluś /Alergeny: 7/ awokado Pomidor	Śniadanie kawa z mlekiem bez cukru /Alergeny: 7,1/ 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/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Kiełki Sałata Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml rukola Pomidor
Drugie śniadanie jogurt naturalny /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie kefir /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Maślanka /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt naturalny /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Drugie śniadanie Smoothie /Alergeny: 12/	Drugie śniadanie jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
Obiad Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,7,9,10,3,6,11/ Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 4,1,7/ ziemniaki z koperkiem Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 10/ kompot truskawkowy bez cukru Smoothie /Alergeny: 12/	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,1,10,3/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ roladka drobiowa z brokułem /Alergeny: 7/ Sałata z jogurtem /Alergeny: 7/ kompot z czarnej porzeczki bez cukru	Obiad zupa gulaszowa z wołowiną (dieta) /Alergeny: 7,9,10/ Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ kompot wiśniowy bez cukru /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Zytnie ciasto czekoladowe /Alergeny: 1,7,3,9,8,10,11/	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 9,7,1,10/ Ryż po chińsku /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7,3/ surówka Coleslaw /Alergeny: 8,10,11,3,7/ Kompot z czarnej porzeczki Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/	Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3,5,8,11/ Roladki z indyka w sosie szpinakowym (dieta) /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ziemniaki z koperkiem brokuł gotowany /Alergeny: 7/ kompot wiśniowy bez cukru /Alergeny: 1,6,7,9,10/ koktajl jagodowy /Alergeny: 7/	Obiad Zupa ziemniaczana /Alergeny: 9,7,1,10/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ schab gotowany /Alergeny: 7/ rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 1,8,9,10,11,12,5,7/ kompot truskawkowy bez cukru

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-08-21 - 2026-08-31

21.08 piątek	22.08 sobota	23.08 niedziela	24.08 poniedziałek	25.08 wtorek	26.08 środa	27.08 czwartek
Podwieczorek jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/	Podwieczorek jabłko (1 sztuka,120 g)	Podwieczorek Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Podwieczorek jabłko (1 sztuka,120 g)	Podwieczorek grejfruty	Podwieczorek grejfruty	Podwieczorek Maślanka /Alergeny: 7/
Kolacja Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3/ Pomidor Sałata	Kolacja Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pizzerki z cukini /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12,11/ ser puszysty /Alergeny: 7/ sałata roszponka Pomidor	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 3,1,6,7,9,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml sałata roszponka Pomidor	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ filet maślany z indyka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Kiełki ser koluś /Alergeny: 7/ Pomidor	Kolacja Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło smietankowe /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7,10/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3,1,9,10/ ser koluś /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ kiełbasa szynkowa wieprzowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml jajko gotowane /Alergeny: 3/ Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek Nekataryna	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek grejfruty	wieczorny posiłek sok pomarańczowy /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek Smoothie /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)
2196 Kcal; Sód 2442,54 mg, Tłuszcz 89,87 g, Węglowodany ogółem 280,34 g, Błonnik pokarmowy 27,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,94 g, sól 1,56 g, w tym cukry 54,2 g, Białko ogółem 93,34 g,	1672 Kcal; Sód 2697,95 mg, Tłuszcz 60,2 g, Węglowodany ogółem 237,9 g, Błonnik pokarmowy 27,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,47 g, Białko ogółem 61,06 g, w tym cukry 51,3 g, sól 1,5 g,	1636 Kcal; Sód 3278,54 mg, Tłuszcz 56,83 g, Węglowodany ogółem 208,9 g, Błonnik pokarmowy 24,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,5 g, sól 1,55 g, w tym cukry 25,24 g, Białko ogółem 100,48 g,	2178 Kcal; Błonnik pokarmowy 25,03 g, Tłuszcz 66,99 g, Węglowodany ogółem 257,98 g, Sód 1284,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,02 g, sól 2,07 g, w tym cukry 18,97 g, Białko ogółem 106,17 g,	2088 Kcal; Sód 2360,93 mg, Tłuszcz 76,65 g, Węglowodany ogółem 278,46 g, Błonnik pokarmowy 30,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,34 g, sól 1,66 g, w tym cukry 34,06 g, Białko ogółem 94,67 g,	1904 Kcal; Tłuszcz 44,65 g, Węglowodany ogółem 279,35 g, Sód 2746,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,98 g, Białko ogółem 93,55 g, w tym cukry 31,02 g, Błonnik pokarmowy 31,96 g, sól 1,5 g,	2003 Kcal; Błonnik pokarmowy 24,12 g, Tłuszcz 65,67 g, Węglowodany ogółem 246,1 g, Sód 2997,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,96 g, sól 1,73 g, w tym cukry 37,8 g, Białko ogółem 104,13 g,

Jadłospis**dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** , okres: 2026-08-21 - 2026-08-31

28.08 piątek	29.08 sobota	30.08 niedziela	31.08 poniedziałek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło smietankowe /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym /Alergeny: 4/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata	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/ filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ kakao bez cukru /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Sałata rzymska Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ połędwica z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ kawa z mlekiem bez cukru /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pomidor sałata rukola Kielki	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/ kiełbasa żywiecka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor Herbata z cytryną bez cukru 250ml Sałata jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
Drugie śniadanie Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,7/	Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie Maślanka /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie grejfruty
Obiad Rosolnik /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ Ziemniaki z koperkiem Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7,9,1,8,10,11/ Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 10/ kompot śliwkowy bez cukru	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 9,1,7,10/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ Buraki konserwowe kompot wiśniowy bez cukru /Alergeny: 1,6,7,9,10/	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 wiśniowy bez cukru /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ pulpet gotowany /Alergeny: 7,1,3/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ kompot z czarnej porzeczki bez cukru

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-08-21 - 2026-08-31

28.08 piątek	29.08 sobota	30.08 niedziela	31.08 poniedziałek
Podwieczorek Nekataryna	Podwieczorek Brownie z fasoli /Alergeny: 6,9,3/	Podwieczorek grejfruty	Podwieczorek jabłko (1 sztuka,120 g)
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3/ Pomidor Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser kanapkowy /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 7,1,3,9,10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor	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 kanapkowy /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor sałata rukola
wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek Smoothie /Alergeny: 12/
1547 Kcal; Błonnik pokarmowy 25,32 g, Tłuszcz 44,81 g, Węglowodany ogółem 216,45 g, Sód 1840,45 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,99 g, sól 2,49 g, w tym cukry 35,76 g, Białko ogółem 60,84 g,	1699 Kcal; Błonnik pokarmowy 33,24 g, Tłuszcz 44,02 g, Węglowodany ogółem 268,65 g, Sód 1577,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,44 g, sól 1,5 g, w tym cukry 18,57 g, Białko ogółem 67,9 g,	1938 Kcal; Błonnik pokarmowy 28,33 g, Tłuszcz 61,62 g, Węglowodany ogółem 265,28 g, Sód 4632,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,32 g, sól 1,5 g, w tym cukry 26,68 g, Białko ogółem 73,53 g,	2257 Kcal; Tłuszcz 70,96 g, Węglowodany ogółem 310,59 g, Sód 2562,54 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,56 g, Białko ogółem 84,14 g, w tym cukry 52,09 g, Błonnik pokarmowy 36,58 g, sól 2,32 g,

Jadłospis**dieta bezglutenowa** , okres: 2026-08-21 - 2026-08-31

21.08 piątek	22.08 sobota	23.08 niedziela	24.08 poniedziałek	25.08 wtorek	26.08 środa	27.08 czwartek
Śniadanie Herbata z cytryną chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ Pomidor dżem owocowy Kielki	Śniadanie Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Sałata Kielki	Śniadanie Herbata z cytryną chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Pomidor Sałata rzymska	Śniadanie Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ chleb bezglutenowy ser koluś /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ awokado Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Kielki Sałata Pomidor	Śniadanie chleb bezglutenowy Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ Herbata z cytryną rukola Pomidor Śliwki
Obiad Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,7,9,10,3,6,11/ ziemniaki z koperkiem Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 4,1,7/ Surówka z kapusty kiszanej /Alergeny: 10/ Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/	Obiad Rosolnik /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki arbuz	Obiad rosół z lanym ciastem bezglutenowym /Alergeny: 3,9,7,1,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ kotlet drobiowy panierowany b/g /Alergeny: 3,7/ kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot z czarnej porzeczki sok kubus /Alergeny: 12/	Obiad Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 9,10,7,1/ pierogi leniwe bezglutenowe /Alergeny: 7,3/ surówka z marchwii i ananasa /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Smoothie /Alergeny: 12/	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6,5,8,11/ Ryż po chińsku /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ surówka Coleslaw /Alergeny: 8,10,11,3,7/ Kompot z czarnej porzeczki Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	Obiad Barszcz ukraiński /Alergeny: 9,7,1,10/ naleśniki wytrawne z kurczakiem i brokułem b/g /Alergeny: 1,3,7,8,9,10,11,6/ sałatka szwedzka /Alergeny: 9,10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ banan	Obiad Zupa ziemniaczana /Alergeny: 9,7,1,10/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Schab duszony w sosie pieczarkowym b/g120 /Alergeny: 7/ rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 1,8,9,10,11,12,5,7/ Kompot truskawkowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta bezglutenowa , okres: 2026-08-21 - 2026-08-31

21.08 piątek	22.08 sobota	23.08 niedziela	24.08 poniedziałek	25.08 wtorek	26.08 środa	27.08 czwartek
Herbata z cytryną chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3,10,1/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/	Herbata z cytryną chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Pizzerki z cukini /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12,11/ Pomidor sałata roszponka	Herbata z cytryną chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ Frankfurterki /Alergeny: 1,7,12/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ sałata roszponka ogórek małosolny /Alergeny: 9,10/	Herbata z cytryną chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,6,9,10,3,1/ filet maślany z indyka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ogórek małosolny /Alergeny: 9,10/ Kielki	Herbata z cytryną chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	chleb bezglutenowy Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Łazanki z kapustą kiszoną (bezglutenowe) /Alergeny: 3,10,1,6,7,9/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ kielbasa szynkowa wieprzowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ Herbata z cytryną Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek Nektaryna	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek Banan	wieczorny posiłek sok pomarańczowy /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek arbuz	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek winogrono /Alergeny: 9/
2475 Kcal; Sód 1563,44 mg, Węglowodany ogółem 282,49 g, Tłuszcz 115,72 g, Błonnik pokarmowy 25,68 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,96 g, sól 3,42 g, Białko ogółem 85,41 g, w tym cukry 30,57 g,	1955 Kcal; Sód 2243,46 mg, Węglowodany ogółem 294,53 g, Tłuszcz 59,83 g, Błonnik pokarmowy 27,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,28 g, sól 3,74 g, w tym cukry 69,24 g, Białko ogółem 54,96 g,	2292 Kcal; Sód 2736,69 mg, Węglowodany ogółem 264,34 g, Tłuszcz 93,55 g, Błonnik pokarmowy 25,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,55 g, sól 3,45 g, Białko ogółem 85,68 g, w tym cukry 60,5 g,	2278 Kcal; Sód 1788,01 mg, Węglowodany ogółem 259,03 g, Tłuszcz 78,98 g, Błonnik pokarmowy 18,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,42 g, sól 3,74 g, Białko ogółem 76,51 g, w tym cukry 33,82 g,	2773 Kcal; Sód 1686,82 mg, Węglowodany ogółem 331,74 g, Tłuszcz 83,43 g, Błonnik pokarmowy 31,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,28 g, Białko ogółem 102,43 g, w tym cukry 55,55 g, sól 3,52 g,	2571 Kcal; Sód 2538,31 mg, Węglowodany ogółem 262,79 g, Tłuszcz 80,08 g, Błonnik pokarmowy 26,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,48 g, sól 4,44 g, Białko ogółem 65,25 g, w tym cukry 40,93 g,	2232 Kcal; sól 3,4 g, Białko ogółem 84,33 g, Błonnik pokarmowy 20,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,28 g, Tłuszcz 86,12 g, w tym cukry 18,97 g, Węglowodany ogółem 255,07 g, Sód 2279,88 mg,

Jadłospis**dieta bezglutenowa** , okres: 2026-08-21 - 2026-08-31

28.08 piątek	29.08 sobota	30.08 niedziela	31.08 poniedziałek
Śniadanie chleb bezglutenowy Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z makreli, ogórka i zieleń /Alergeny: 4,7,9,10,3/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata Nekataryna	Śniadanie chleb bezglutenowy Herbata z cytryną pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ filet z kurczaka gotowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Sałata rzymska Kakao /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Herbata z cytryną połudwica z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Kielki	Śniadanie chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ kielbasa żywiecka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ dżem owocowy Pomidor Sałata serek homogenizowany /Alergeny: 7/
Obiad zupa owocowa z makaronem bezglutenowym /Alergeny: 1,6,7,9,10,3/ ryba panierowana b/g /Alergeny: 4,7,3/ Surowka z kapusty kiszanej /Alergeny: 10/ Ziemniaki z koperkiem Kompot śliwkowy	Obiad Zupa kalafiorowa zabielana /Alergeny: 7,9,1,10/ 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/ Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	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 wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Obiad zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym /Alergeny: 3,1,7,9,10/ gulasz mięsny b/g /Alergeny: 7,1,3,5,8,9,10,11/ Ziemniaki z koperkiem Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,1,9,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta bezglutenowa** , okres: 2026-08-21 - 2026-08-31

28.08 piątek	29.08 sobota	30.08 niedziela	31.08 poniedziałek
chleb bezglutenowy ser żółty gouda /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3,10,1/ Herbata z cytryną	chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka makaronowa z ogórkiem b/g /Alergeny: 3,7,10,1,9,6/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną	chleb bezglutenowy kurczak w galarecie /Alergeny: 7,9,3,1,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty salami /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ sałata rukola
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
jabłko (1 sztuka,120 g)	jabłko (1 sztuka,120 g)	sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	Smoothie /Alergeny: 12/
2224 Kcal; sól 3,36 g, Białko ogółem 67,38 g, Błonnik pokarmowy 26,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,8 g, Tłuszcz 89,46 g, w tym cukry 21,69 g, Węglowodany ogółem 286,51 g, Sód 1758,33 mg,	2013 Kcal; sól 3,41 g, Białko ogółem 70,04 g, Błonnik pokarmowy 19,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,9 g, Tłuszcz 72,97 g, w tym cukry 26,67 g, Węglowodany ogółem 254,36 g, Sód 1449,72 mg,	1996 Kcal; sól 3,47 g, Białko ogółem 66,03 g, Błonnik pokarmowy 23,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,76 g, Tłuszcz 58,98 g, w tym cukry 37,95 g, Węglowodany ogółem 266,67 g, Sód 2652,83 mg,	2281 Kcal; sól 3,4 g, Białko ogółem 76,95 g, Błonnik pokarmowy 24,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,74 g, Tłuszcz 89,38 g, w tym cukry 33,46 g, Węglowodany ogółem 283,49 g, Sód 2774,33 mg,

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-08-21 - 2026-08-31

21.08 piątek	22.08 sobota	23.08 niedziela	24.08 poniedziałek	25.08 wtorek	26.08 środa	27.08 czwartek
Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ Pomidor dżem owocowy Kielki	Śniadanie Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Sałata Kielki	Śniadanie Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Pomidor Sałata rzymska	Śniadanie Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ awokado Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Kielki Sałata Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ Herbata z cytryną rukola Pomidor Śliwki
Drugie śniadanie jogurt naturalny wysokobiałkowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie napój mleczny proteinowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Maślanka /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie koktajl jagodowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie napój mleczny proteinowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie napój mleczny proteinowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie napój mleczny proteinowy /Alergeny: 7/
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-08-21 - 2026-08-31

21.08 piątek	22.08 sobota	23.08 niedziela	24.08 poniedziałek	25.08 wtorek	26.08 środa	27.08 czwartek
Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,7,9,10,3,6,11/ ziemniaki z koperkiem Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 4,1,7/ Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 10/ Kompot truskawkowy	zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,9,10,3/ ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki arbuz	Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,1,10,3/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3,1/ kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot z czarnej porzeczki	Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 9,10,7,1/ pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/ surówka z marchwii i ananasa /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3,8,10,11/	Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6,5,8,11/ Ryż po chińsku /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7,3/ surówka Coleslaw /Alergeny: 8,10,11,3,7/ Kompot z czarnej porzeczki Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	Barszcz ukraiński /Alergeny: 9,7,1,10/ Naleśniki wytrawne z kurczakiem i brokulem /Alergeny: 1,3,7,8,9,10,11,6/ sałatka szwedzka /Alergeny: 9,10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7,12/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Schab duszony w sosie pieczarkowym /Alergeny: 7,1/ rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 1,8,9,10,11,12,5,7/ Kompot truskawkowy
Podwieczorek budyń proteinowy /Alergeny: 7,1,9/	Podwieczorek owsianka z owocami proteinowa /Alergeny: 7,1,5,8,11/	Podwieczorek Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Podwieczorek napój mleczny proteinowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek jabłko (1 sztuka,120 g)	Podwieczorek banan	Podwieczorek owsianka z owocami proteinowa /Alergeny: 7,1,5,8,11/
Kolacja Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3,10,1/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser żółty salami /Alergeny: 7/ Pizzerki z cukini /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12,11/ Pomidor sałata roszponka	Kolacja Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Frankfurterki /Alergeny: 1,7,12/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ sałata roszponka ogórek małosolny /Alergeny: 9,10/	Kolacja Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,6,9,10,3,1/ filet maślany z indyka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ogórek małosolny /Alergeny: 9,10/ Kielki	Kolacja Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,3,10,6,7,9,12/	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ kielbasa szynkowa wieprzowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ Herbata z cytryną Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek Nektaryna	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek Banan	wieczorny posiłek sok pomarańczowy /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek arbuz	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek winogrono /Alergeny: 9/

Jadłospis**dieta wysokobiałkowa**, okres: 2026-08-21 - 2026-08-31

21.08 piątek	22.08 sobota	23.08 niedziela	24.08 poniedziałek	25.08 wtorek	26.08 środa	27.08 czwartek
2455 Kcal; Sód 2002,25 mg, Węglowodany ogółem 287,9 g, Tłuszcz 114,58 g, Błonnik pokarmowy 25,24 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,11 g, sól 0,97 g, w tym cukry 24,63 g, Białko ogółem 92,3 g,	2487 Kcal; Sód 2991,19 mg, Węglowodany ogółem 324,72 g, Tłuszcz 81 g, Błonnik pokarmowy 36,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,52 g, Białko ogółem 112,3 g, w tym cukry 85,49 g, sól 0,96 g,	2128 Kcal; Sód 2724,72 mg, Węglowodany ogółem 245,66 g, Tłuszcz 89,3 g, Błonnik pokarmowy 24,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,44 g, sól 0,8 g, w tym cukry 38,32 g, Białko ogółem 95,3 g,	2939 Kcal; Sód 2373,45 mg, Węglowodany ogółem 348,15 g, Tłuszcz 122,12 g, Błonnik pokarmowy 22,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,12 g, sól 1,39 g, w tym cukry 41,24 g, Białko ogółem 113,86 g,	2756 Kcal; Sód 2191,55 mg, Węglowodany ogółem 311,21 g, Tłuszcz 82,58 g, Błonnik pokarmowy 33,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,67 g, sól 0,9 g, w tym cukry 59,74 g, Białko ogółem 122,64 g,	2840 Kcal; Sód 3369,28 mg, Węglowodany ogółem 357,56 g, Tłuszcz 93,98 g, Błonnik pokarmowy 30,43 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,81 g, Białko ogółem 101,96 g, w tym cukry 50,29 g, sól 0,78 g,	2513 Kcal; Błonnik pokarmowy 26,57 g, Tłuszcz 93,06 g, Węglowodany ogółem 273,62 g, Sód 3975,16 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,65 g, sól 1,56 g, w tym cukry 24,45 g, Białko ogółem 122,24 g,

Jadłospis**dieta wysokobiałkowa**, okres: 2026-08-21 - 2026-08-31

28.08 piątek	29.08 sobota	30.08 niedziela	31.08 poniedziałek
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,9,10,3/ Pomidor Sałata Nekataryna	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ wędlina - filet z kurczaka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Sałata rzymska Kakao /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Herbata z cytryną polędwica z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Kiełki	Śniadanie bułka wrocławska /Alergeny: 1,3,6,7,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ kiełbasa żywiecka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ dżem owocowy Sałata Pomidor serek homogenizowany /Alergeny: 7/
Drugie śniadanie napój mleczny proteinowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Drugie śniadanie kisiel z jabłkiem /Alergeny: 1/
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-08-21 - 2026-08-31

28.08 piątek	29.08 sobota	30.08 niedziela	31.08 poniedziałek
Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,6,7,9,10,3/ Ryba panierowana, smażona /Alergeny: 4,7,3,1,8,9,10,11/ Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 10/ Ziemniaki z koperkiem Kompot śliwkowy	zupa kalafiorowa /Alergeny: 9,1,7,10/ 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/ 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 wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ jogurt owocowy /Alergeny: 7/	zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1,3,5,8,9,10,11/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,1,9,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki
Podwieczorek budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Podwieczorek koktajl jagodowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek napój mleczny proteinowy /Alergeny: 7/
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną Sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3,10,1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser żółty gouda /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser żółty salami /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7,9,6,12/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło /Alergeny: 10/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ sałata rukola
wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	wieczorny posiłek Smoothie /Alergeny: 12/

Jadłospis**dieta wysokobiałkowa**, okres: 2026-08-21 - 2026-08-31

28.08 piątek	29.08 sobota	30.08 niedziela	31.08 poniedziałek
2544 Kcal; Tłuszcz 106,57 g, Węglowodany ogółem 293,12 g, Sód 2569,62 mg, Błonnik pokarmowy 26,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,16 g, sól 0,88 g, w tym cukry 33,04 g, Białko ogółem 100,98 g,	2266 Kcal; Błonnik pokarmowy 22,07 g, Tłuszcz 86,52 g, Węglowodany ogółem 278,59 g, Sód 2199,6 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,26 g, sól 0,83 g, w tym cukry 55,17 g, Białko ogółem 95,56 g,	2317 Kcal; Tłuszcz 80,25 g, Węglowodany ogółem 297,86 g, Sód 4211,97 mg, Błonnik pokarmowy 25,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,12 g, sól 0,76 g, w tym cukry 57,05 g, Białko ogółem 87,15 g,	2642 Kcal; Tłuszcz 110,16 g, Węglowodany ogółem 305,03 g, Sód 3744,17 mg, Błonnik pokarmowy 25,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,78 g, Białko ogółem 96,29 g, w tym cukry 42,28 g, sól 3,26 g,

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-08-21 - 2026-08-31

21.08 piątek	22.08 sobota	23.08 niedziela	24.08 poniedziałek	25.08 wtorek	26.08 środa	27.08 czwartek
Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ Pomidor dżem owocowy Kielki	Śniadanie Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Kielki Pomidor Sałata	Śniadanie Herbata z cytryną Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Pomidor Sałata rzymska	Śniadanie Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ ser koluś /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ awokado Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną kawa z mlekiem bez cukru /Alergeny: 7,1/ 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/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Kielki Sałata Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ Herbata z cytryną rukola Pomidor
Obiad Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,7,9,10,3,6,11/ ziemniaki z koperkiem Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 4,1,7/ Surowka z kapusty kiszanej /Alergeny: 10/ Kompot truskawkowy	Obiad zupa- krem z zielonego groшку /Alergeny: 7,1,9,10,3/ ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,1,10,3/ kapusta czerwona z wiśniami i cynamonem /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3,1/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa gulaszowa z wołowiną /Alergeny: 9,10,7,1/ pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/ surówka z marchwii i ananasa /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3,8,10,11/ /Alergeny: 7/	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6,5,8,11/ Ryż po chińsku /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7,3/ surówka Colesław /Alergeny: 8,10,11,3,7/ Kompot z czarnej porzeczki Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	Obiad Barszcz ukraiński /Alergeny: 9,7,1,10/ Naleśniki wytrawne z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 1,3,7,8,9,10,11,6/ sałatka szwedzka /Alergeny: 9,10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7,12/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Schab duszony w sosie pieczarkowym /Alergeny: 7,1/ rukola z susz. pomi., orzechami i oliwą z oliwek /Alergeny: 1,8,9,10,11,12,5,7/ Kompot truskawkowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-08-21 - 2026-08-31

21.08 piątek	22.08 sobota	23.08 niedziela	24.08 poniedziałek	25.08 wtorek	26.08 środa	27.08 czwartek
Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3,10,1/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/	Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Pizzerki z cukini /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12,11/ Pomidor sałata roszponka	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Frankfurterki /Alergeny: 1,7,12/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ ogórek małosolny /Alergeny: 9,10/ sałata roszponka Herbata z cytryną	Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,6,9,10,3,1/ filet maślany z indyka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ogórek małosolny /Alergeny: 9,10/ Kielki	Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,3,10,6,7,9,12/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ kielbasa szynkowa wieprzowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ Herbata z cytryną Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/
2105 Kcal; Sód 2000,59 mg, Węglowodany ogółem 234,07 g, Tłuszcz 107,64 g, Błonnik pokarmowy 24,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,11 g, sól 0,82 g, w tym cukry 8,23 g, Białko ogółem 74,55 g,	1709 Kcal; Sód 3252,27 mg, Węglowodany ogółem 233,82 g, Tłuszcz 65,04 g, Błonnik pokarmowy 28,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,08 g, Białko ogółem 63,81 g, w tym cukry 19,54 g, sól 0,76 g,	1785 Kcal; Tłuszcz 83,94 g, Węglowodany ogółem 185,74 g, Sód 2547,92 mg, Błonnik pokarmowy 20,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,01 g, sól 0,8 g, w tym cukry 8,48 g, Białko ogółem 81,86 g,	2562 Kcal; Sód 2398,64 mg, Węglowodany ogółem 313,29 g, Tłuszcz 109,48 g, Błonnik pokarmowy 20,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,37 g, w tym cukry 17,54 g, Białko ogółem 80,1 g, sól 1,34 g,	2374 Kcal; Sód 2185,65 mg, Węglowodany ogółem 267,29 g, Tłuszcz 78,25 g, Błonnik pokarmowy 30,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,67 g, Białko ogółem 96,64 g, w tym cukry 23,34 g, sól 0,9 g,	2232 Kcal; Sód 2627,67 mg, Węglowodany ogółem 277,52 g, Tłuszcz 83,96 g, Błonnik pokarmowy 24,31 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,02 g, Białko ogółem 70,81 g, w tym cukry 18,14 g, sól 0,78 g,	1936 Kcal; Błonnik pokarmowy 19,84 g, Tłuszcz 83,17 g, Węglowodany ogółem 207,21 g, Sód 3968,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,14 g, sól 1,36 g, w tym cukry 8 g, Białko ogółem 82,2 g,

Jadłospis**dieta podstawowa komercja, okres: 2026-08-21 - 2026-08-31**

28.08 piątek	29.08 sobota	30.08 niedziela	31.08 poniedziałek
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z makreli, ogórka i zieleńiny /Alergeny: 4,7,9,10,3/ Sałata Herbata z cytryną ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor	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/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ Pomidor Sałata rzymska Kakao /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Herbata z cytryną polędwica z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Kielki	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ bułka wrocławska /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Herbata z cytryną Pomidor ser puszysty /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ kiełbasa żywiecka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ dżem owocowy Sałata
Obiad Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,6,7,9,10,3/ Ryba panierowana, smażona /Alergeny: 4,7,3,1,8,9,10,11/ Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 10/ Ziemniaki z koperkiem Kompot śliwkowy	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 9,1,7,10/ Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 10,7,12/ Ryż z mięsem i warzywami /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ placek maślanekowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/	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 wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1,3,5,8,9,10,11/ Sałatka z brokuł /Alergeny: 7,1,9,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta podstawowa komercja, okres: 2026-08-21 - 2026-08-31**

28.08 piątek	29.08 sobota	30.08 niedziela	31.08 poniedziałek
Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3,10,1/ 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 Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ 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/ Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7,9,6,12/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Parówka na ciepło /Alergeny: 10/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty salami /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ sałata rukola
2099 Kcal; Tłuszcz 94,85 g, Węglowodany ogółem 259,54 g, Sód 2319,29 mg, Błonnik pokarmowy 23,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,37 g, sól 0,88 g, w tym cukry 4,19 g, Białko ogółem 64,3 g,	2105 Kcal; Tłuszcz 86,15 g, Węglowodany ogółem 266,63 g, Sód 1815,29 mg, Błonnik pokarmowy 20,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,43 g, sól 0,83 g, w tym cukry 18,11 g, Białko ogółem 65,37 g,	2032 Kcal; Tłuszcz 71,66 g, Węglowodany ogółem 263,4 g, Sód 3528,9 mg, Błonnik pokarmowy 22,39 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,04 g, sól 1,19 g, w tym cukry 18,76 g, Białko ogółem 71,54 g,	2103 Kcal; Tłuszcz 90,51 g, Węglowodany ogółem 253,7 g, Sód 3826,31 mg, Błonnik pokarmowy 24,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,85 g, sól 3,69 g, w tym cukry 14,84 g, Białko ogółem 58,69 g,

Jadłospis
dieta o zmiennej konsystencji wg IDDSI - twarda, okres: 2026-08-21 - 2026-08-27

21.08 piątek	22.08 sobota	23.08 niedziela	24.08 poniedziałek	25.08 wtorek	26.08 środa	27.08 czwartek
Śniadanie Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ dżem owocowy Pomidor Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	Śniadanie Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ ogórek zielony starty na oczkach /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor rzodkiewka starta /Alergeny: 7/	Śniadanie Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7,10/ Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Chleb zwykły /Alergeny: 1/ ser koluś /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ awokado Pomidor	Śniadanie Chleb zwykły /Alergeny: 1/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Herbata z cytryną Sałata Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7,1,9/ Szynka delikatesowa z fileta /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor rzodkiewka starta /Alergeny: 7/
Drugie śniadanie mus owocowy /Alergeny: 1,8/	Drugie śniadanie napój mleczny proteinowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Maślanka /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie koktajl jagodowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Drugie śniadanie Smoothie /Alergeny: 12/	Drugie śniadanie jogurt owocowy /Alergeny: 7/
Obiad Zupa krem z cukinii z grzankami 200g /Alergeny: 1,7,9,10,3,6,11/ ziemniaki z koperkiem Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 4,1,7/ Kompot truskawkowy	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem jajko gotowane /Alergeny: 3/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki arbuz	Obiad Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,1,10,3/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ roladka drobiowa z brokułem /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,12,7/ Buraki konserwowe Kompot z czarnej porzeczki Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Obiad zupa gulaszowa z wołowiną (dieta) /Alergeny: 7,9,10/ pierogi leniwe /Alergeny: 7,1,3/ surówka z marchwii i ananasa /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3,8,10,11/	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 9,7,1,10/ Ryż po chińsku /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7,3/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3,5,8,11/ ziemniaki z koperkiem brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/	Obiad Zupa ziemniaczana /Alergeny: 9,7,1,10/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ schab gotowany /Alergeny: 7/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Buraki konserwowe 70g Kompot truskawkowy
Podwieczorek jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek jabłko (1 sztuka,120 g)	Podwieczorek Smoothie /Alergeny: 12/	Podwieczorek jabłko (1 sztuka,120 g)	Podwieczorek Grejfrut mix 1/2szt.	Podwieczorek Grejfrut mix 1/2szt.	Podwieczorek Maślanka /Alergeny: 7/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta o zmiennej konsystencji wg IDDSI - twarda, okres: 2026-08-21 - 2026-08-27

21.08 piątek	22.08 sobota	23.08 niedziela	24.08 poniedziałek	25.08 wtorek	26.08 środa	27.08 czwartek
Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3/ Pomidor	Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ kielbasa szynkowa dębowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor	Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 3,1,6,7,9,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor	Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ filet maślany z indyka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor ogórek małosolny /Alergeny: 9,10/	Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pomidor	Chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3,1,9,10/ ser koluś /Alergeny: 7/ Pomidor	Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ kielbasa szynkowa wieprzowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Nektaryna	sok kubus /Alergeny: 12/	Banan	sok jabłkowy /Alergeny: 9,12/	arbuz	sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	mus owocowy /Alergeny: 1,8/
2193 Kcal; Sód 2029,84 mg, Węglowodany ogółem 305,84 g, Tłuszcz 78,56 g, Błonnik pokarmowy 25,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,01 g, Białko ogółem 86,04 g, w tym cukry 51,35 g, sól 0,08 g,	2049 Kcal; Sód 2363,57 mg, Węglowodany ogółem 276,36 g, Tłuszcz 68,7 g, Błonnik pokarmowy 27,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,18 g, Białko ogółem 74,99 g, w tym cukry 86,22 g,	1875 Kcal; Sód 3403,37 mg, Węglowodany ogółem 276,39 g, Tłuszcz 51,82 g, Błonnik pokarmowy 26,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,37 g, Białko ogółem 101,53 g, w tym cukry 45,76 g,	2423 Kcal; Sód 1416,45 mg, Węglowodany ogółem 312,69 g, Tłuszcz 94,05 g, Błonnik pokarmowy 18,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,95 g, Białko ogółem 100,91 g, w tym cukry 22,44 g, sól 0,07 g,	2494 Kcal; Sód 2338,87 mg, Węglowodany ogółem 310,09 g, Tłuszcz 73,73 g, Błonnik pokarmowy 28,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,76 g, Białko ogółem 98,91 g, w tym cukry 51,01 g, sól 0,13 g,	2220 Kcal; Tłuszcz 57,77 g, Węglowodany ogółem 328,76 g, Sód 2766,84 mg, Błonnik pokarmowy 31,18 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,5 g, Białko ogółem 94,14 g, w tym cukry 27,17 g,	2026 Kcal; Sód 2920,02 mg, Węglowodany ogółem 284,69 g, Tłuszcz 61,06 g, Błonnik pokarmowy 24,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,92 g, Białko ogółem 100,03 g, w tym cukry 44,62 g, sól 0,6 g,

Jadłospis**dieta papkowata - mix, okres: 2026-08-21 - 2026-08-26**

21.08 piątek	22.08 sobota	23.08 niedziela	24.08 poniedziałek	25.08 wtorek	26.08 środa
Śniadanie Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajecznica na parze /Alergeny: 3,7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Śniadanie Herbata z cytryną mleko 2,0% UHT 250 ml /Alergeny: 7/ kasza jaglana 50 g /Alergeny: 1/ Śliwki bez pestek, suszone 15 g /Alergeny: 1,5,6,11,12/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Banan 100 g truskawki mrożone 50 g	Śniadanie Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ kasza manna 50 g /Alergeny: 1/ daktyle suszone 10,0005 g /Alergeny: 5,12/ migdały płatki 10 g /Alergeny: 1,5,6,7,8,11/ mleko 2,0% UHT 250 ml /Alergeny: 7/ truskawki mrożone 30 g	Śniadanie Ryż z jabłkami i cynamonem /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/	Śniadanie Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajecznica na parze /Alergeny: 3,7/ ser puszysty /Alergeny: 7/	Śniadanie Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ kasza jaglana 50 g /Alergeny: 1/ mleko 2,0% UHT 250 ml /Alergeny: 7/ Banan 50 g migdały płatki 10 g /Alergeny: 1,5,6,7,8,11/ jagoda mrożona 30 g Śliwki bez pestek, suszone 10 g /Alergeny: 1,5,6,11,12/
Drugie śniadanie mus owocowy /Alergeny: 1,8/	Drugie śniadanie mus owocowy /Alergeny: 1,8/	Drugie śniadanie jabłko pieczone	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Drugie śniadanie jogurt skyr naturalny /Alergeny: 7/
Obiad Zupa krem z cukinii z grzankami 200g /Alergeny: 1,7,9,10,3,6,11/ ziemniaki z koperkiem Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 4,1,7/ Kompot truskawkowy	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem jajko gotowane /Alergeny: 3/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,1,10,3/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ roladka drobiowa z brokułem /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,12,7/ Buraki konserwowe Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa gulaszowa z wołowiną (dieta) /Alergeny: 7,9,10/ Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 9,7,1,10/ Ryż po chińsku /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7,3/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3,5,8,11/ ziemniaki z koperkiem brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/
Podwieczorek banan	Podwieczorek jabłko pieczone	Podwieczorek Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Podwieczorek jabłko pieczone	Podwieczorek Grejfrut mix 1/2szt.	Podwieczorek Grejfrut mix 1/2szt.
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta papkowata - mix, okres: 2026-08-21 - 2026-08-26**

21.08 piątek	22.08 sobota	23.08 niedziela	24.08 poniedziałek	25.08 wtorek	26.08 środa
Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ owsianka z jagodami i daktylami /Alergeny: 1,7,5,12,6,8,11,3,9,10/	Herbata z cytryną Ryż gotowany /Alergeny: 1,6,8,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7/ brokuł gotowany 80g	Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajecznica na parze /Alergeny: 3,7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/	Herbata z cytryną Ziemniaki puree z koperkiem 250 filet drobiowy w ziolach /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,12,7/ marchewka gotowana puree /Alergeny: 7/	Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pomidor	masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ryż gotowany /Alergeny: 1,6,8,9,10,11/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Nekataryna	Arbuz	Banan	banan	arbuz	mus owocowy /Alergeny: 1,8/
1901 Kcal; Sód 1504,3 mg, Węglowodany ogółem 227,84 g, Tłuszcz 89,96 g, Błonnik pokarmowy 19,94 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,29 g, Białko ogółem 79,24 g, w tym cukry 54,48 g, sól 0,08 g,	1910 Kcal; Sód 1306,66 mg, Węglowodany ogółem 317,21 g, Tłuszcz 53,59 g, Błonnik pokarmowy 30,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,12 g, Białko ogółem 59,5 g, w tym cukry 53,64 g,	1717 Kcal; Sód 2244,96 mg, Węglowodany ogółem 232,14 g, Tłuszcz 67,42 g, Błonnik pokarmowy 23,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,69 g, Białko ogółem 82,74 g, w tym cukry 36,22 g,	1742 Kcal; Błonnik pokarmowy 24,74 g, Tłuszcz 26,56 g, Węglowodany ogółem 281,41 g, Sód 1391,53 mg, Białko ogółem 98,07 g, w tym cukry 39,88 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 11,39 g, sól 0,01 g,	2352 Kcal; Sód 2304,84 mg, Węglowodany ogółem 267,44 g, Tłuszcz 91,85 g, Błonnik pokarmowy 25,54 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 35,52 g, Białko ogółem 99,9 g, w tym cukry 53,33 g, sól 0,13 g,	1996 Kcal; Sód 619,02 mg, Węglowodany ogółem 303,76 g, Tłuszcz 46,31 g, Błonnik pokarmowy 28,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,2 g, Białko ogółem 71,77 g, w tym cukry 38,11 g, sól 0,21 g,

Jadłospis**dieta o zmiennej konsystencji wg IDSSI - miękka**, okres: 2026-08-21 - 2026-08-26

21.08 piątek	22.08 sobota	23.08 niedziela	24.08 poniedziałek	25.08 wtorek	26.08 środa
Śniadanie Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ dżem owocowy Pomidor Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	Śniadanie Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ ogórek zielony starty na oczkach /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor rzodkiewka starta /Alergeny: 7/	Śniadanie Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7,10/ Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Chleb zwykły /Alergeny: 1/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Powidła /Alergeny: 7,12/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ awokado Pomidor	Śniadanie Chleb zwykły /Alergeny: 1/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ Herbata z cytryną ogórek zielony starty na oczkach /Alergeny: 7/ Pomidor
Drugie śniadanie mus owocowy /Alergeny: 1,8/	Drugie śniadanie napój mleczny proteinowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Maślanka /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie koktajl jagodowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Drugie śniadanie Smoothie /Alergeny: 12/
Obiad Zupa krem z cukinii z grzankami 200g /Alergeny: 1,7,9,10,3,6,11/ ziemniaki z koperkiem Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 1,7/ Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 4,1,7/ Kompot truskawkowy	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ ziemniaki z koperkiem jajko gotowane /Alergeny: 3/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki arbuz	Obiad Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,1,10,3/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ roladka drobiowa z brokułem /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,12,7/ Buraki konserwowe Kompot z czarnej porzeczki Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Obiad zupa gulaszowa z wołowiną (dieta) /Alergeny: 7,9,10/ Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 9,7,1,10/ Ryż po chińsku /Alergeny: 1,6,8,9,10,11,7,3/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Deser z jogurtowy z chia i mango /Alergeny: 7/	Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3,5,8,11/ ziemniaki z koperkiem brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
Podwieczorek jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek jabłko pieczone	Podwieczorek Smoothie /Alergeny: 12/	Podwieczorek jabłko pieczone	Podwieczorek Grejfrut mix 1/2szt.	Podwieczorek Grejfrut mix 1/2szt.
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta o zmiennej konsystencji wg IDSSI - miękka, okres: 2026-08-21 - 2026-08-26

21.08 piątek	22.08 sobota	23.08 niedziela	24.08 poniedziałek	25.08 wtorek	26.08 środa
Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3/ Pomidor	Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ kiełbasa szynkowa dębowa /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor	Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajecznicza /Alergeny: 3,7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor	Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ dżem owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ filet maślany z indyka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor ogórek małosolny /Alergeny: 9,10/	Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pomidor	Chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3,1,9,10/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Pomidor
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	sok kubus /Alergeny: 12/	Banan	sok jabłkowy /Alergeny: 9,12/	arbuz	sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/
2150 Kcal; Sód 2708,45 mg, Węglowodany ogółem 296,28 g, Tłuszcz 77,2 g, Błonnik pokarmowy 27,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,33 g, Białko ogółem 73,95 g, w tym cukry 46,29 g, sól 0,29 g,	2039 Kcal; Sód 2363,17 mg, Węglowodany ogółem 273,94 g, Tłuszcz 68,62 g, Błonnik pokarmowy 27,34 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,18 g, Białko ogółem 74,99 g, w tym cukry 86,22 g,	1800 Kcal; Sód 2739,05 mg, Węglowodany ogółem 274,19 g, Tłuszcz 53,05 g, Błonnik pokarmowy 26,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,17 g, Białko ogółem 93,2 g, w tym cukry 45,7 g,	1839 Kcal; Sód 1276,17 mg, Węglowodany ogółem 260,02 g, Tłuszcz 52,3 g, Błonnik pokarmowy 19,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,03 g, Białko ogółem 82,25 g, w tym cukry 26,58 g, sól 0,27 g,	2406 Kcal; Sód 2307,84 mg, Węglowodany ogółem 307,05 g, Tłuszcz 71,29 g, Błonnik pokarmowy 29,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,24 g, Białko ogółem 85,48 g, w tym cukry 55,78 g, sól 0,13 g,	2135 Kcal; Tłuszcz 53,59 g, Węglowodany ogółem 316,19 g, Sód 2729,94 mg, Błonnik pokarmowy 31,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,98 g, Białko ogółem 79,35 g, w tym cukry 28,25 g, sól 0,21 g,

Jadłospis**dieta podstawowa dzieci 4-9 lat**, okres: 2026-08-21 - 2026-08-22

21.08 piątek	22.08 sobota
Śniadanie Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ Pomidor dżem owocowy Kiełki	Śniadanie Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor
Drugie śniadanie Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	Drugie śniadanie Arbuz
Obiad Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,7,9,10,3,6,11/ Ziemniaki z koperkiem Ryba panierowana, smażona 80g /Alergeny: 4,7,3,1,8,9,10,11/ Surówka z kapusty kiszzonej 70g /Alergeny: 10,7/ Kompot truskawkowy	Obiad zupa- krem z zielonego groшку /Alergeny: 7,1,9,10,3/ ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/ Marchew gotowana 50g (2-3) Kompot z czarnej porzeczki
Podwieczorek Murzynek /Alergeny: 1,7,3/	Podwieczorek Murzynek /Alergeny: 1,7,3/
Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat, okres: 2026-08-21 - 2026-08-22

21.08 piątek	22.08 sobota
Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3,10,1/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/	Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Pizzerki z cukini /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12,11/ Pomidor sałata roszponka
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Nekataryna	sok kubus /Alergeny: 12/
1891 Kcal; Sód 1801,41 mg, Węglowodany ogółem 218,15 g, Tłuszcz 100,53 g, Błonnik pokarmowy 18,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,86 g, sól 0,52 g, w tym cukry 16,51 g, Białko ogółem 51,87 g,	2110 Kcal; Sód 3100,82 mg, Węglowodany ogółem 289,79 g, Tłuszcz 81,75 g, Błonnik pokarmowy 30,25 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,64 g, Białko ogółem 67,92 g, w tym cukry 57,22 g, sól 0,76 g,

Lista alergenów występujących w danym jadłospisie:

1 - Zboża (zawierające gluten)

3 - Jaja

4 - Ryby

5 - Orzeszki ziemne

6 - Soja

7 - Mleko wraz z laktozą

8 - Orzechy

9 - Seler

10 - Gorczyca

11 - Sezam

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 4-9 lat, okres: 2026-08-21 - 2026-08-22

12 - Dwutlenek siarki