

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-05-11 - 2026-05-20

11.05 poniedziałek	12.05 wtorek	13.05 środa	14.05 czwartek	15.05 piątek	16.05 sobota	17.05 niedziela
Śniadanie Zupa mleczna z budykiem /Alergeny: 7,1,9/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasztet wędzony Herbata z cytryną ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/ ser hochland /Alergeny: 7/ Musztarda /Alergeny: 7/ sałata roszponka Pomidor	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ polędwica z indyka Herbata z cytryną Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ sałata rukola papryka świeża /Alergeny: 7/	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Szynka gotowana Herbata z cytryną Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Sałata rzymska Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie masło extra /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Pasztet /Alergeny: 3,7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Powidła /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata rzymska deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ jajecznicza na boczku /Alergeny: 3,7/ Filet z indyka wędzony Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ Pomidor
Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/ Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/ gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy mus owocowy	Obiad Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,3/ Ziemniaki puree z chrzanem kotlet de volaille klasyczny /Alergeny: 3,7,1/ Mizeria 160g /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/	Obiad Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/ Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/ brzoskwinie borówka Kompot z czarnej porzeczki jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Obiad Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1,3,9/ Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Pyzy własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/ kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/	Obiad Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/ ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/ Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Obiad Zupa kalafiorowa zabiłana /Alergeny: 7/ ziemniaki z koperkiem Kotlet mielony smażony /Alergeny: 3,7/ Buraki z cebulą /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,3,9/ ziemniaki z koperkiem Schab duszony /Alergeny: 7,1/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt naturalny
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-05-11 - 2026-05-20

11.05 poniedziałek	12.05 wtorek	13.05 środa	14.05 czwartek	15.05 piątek	16.05 sobota	17.05 niedziela
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata Pomidor	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta z wędliny /Alergeny: 7,10/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ Kielki Pomidor	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Sałata jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ Kielki Pomidor	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Filet z indyka wędzony ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ dżem owocowy Herbata z cytryną Pomidor papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Szynka po cygańsku Herbata z cytryną Sałata rzodkiewka /Alergeny: 7/	Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Szynka gotowana Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek Banan	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek Banan	wieczorny posiłek winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek Arbuz	wieczorny posiłek winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek banan
2444 Kcal; Tłuszcz 87,18 g, Węglowodany ogółem 327,38 g, Sód 2496,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,94 g, Białko ogółem 71,61 g, w tym cukry 67,46 g, Błonnik pokarmowy 29,5 g, Białko roślinne 6,04 g, sól 0,21 g,	2290 Kcal; Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 89,12 g, Węglowodany ogółem 269,57 g, Sód 2193,87 mg, Błonnik pokarmowy 21,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,17 g, Białko ogółem 87,62 g, w tym cukry 65,33 g, sól 0,39 g,	2455 Kcal; Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 98,7 g, Węglowodany ogółem 306,88 g, Sód 2270,27 mg, Błonnik pokarmowy 25,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,62 g, Białko ogółem 81,69 g, w tym cukry 69,7 g, sól 0 g,	2931 Kcal; Tłuszcz 112,93 g, w tym cukry 60,64 g, Białko ogółem 110,3 g, Błonnik pokarmowy 23,64 g, sól 2,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,21 g, Węglowodany ogółem 351,82 g, Sód 3334,87 mg, Białko roślinne 8,15 g,	1752 Kcal; Błonnik pokarmowy 27,21 g, Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 59,8 g, Węglowodany ogółem 236,68 g, Sód 2220,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,88 g, Białko ogółem 63,01 g, w tym cukry 64,35 g,	2190 Kcal; Tłuszcz 86,82 g, Węglowodany ogółem 274,06 g, Sód 2136,61 mg, Białko ogółem 76,51 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,73 g, Błonnik pokarmowy 23,84 g, Białko roślinne 10,25 g, w tym cukry 52,69 g,	2198 Kcal; Sód 3149,48 mg, Węglowodany ogółem 272,27 g, w tym cukry 67,71 g, Tłuszcz 78,88 g, Błonnik pokarmowy 27,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,22 g, Białko ogółem 99,01 g, Białko roślinne 10,25 g,

Jadłospis**Dieta podstawowa** , okres: 2026-05-11 - 2026-05-20

18.05 poniedziałek	19.05 wtorek	20.05 środa
Śniadanie bułka wrocławska Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ filet z indyka wędzony 20 Pomidor Sałata	Śniadanie Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/ dżem owocowy Pomidor sałata rukola	Śniadanie Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Pomidor pasztet z suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10/ sałata roszonek
Obiad Krupnik /Alergeny: 1,7/ placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/ surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/ Kompot śliwkowy Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/	Obiad Zupa pejszanka /Alergeny: 7,9/ Gnoci z kurczakiem i suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,7/ Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Obiad zupa- krem z zielonego grozdku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/ ziemniaki z koperkiem sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-05-11 - 2026-05-20

18.05 poniedziałek	19.05 wtorek	20.05 środa
Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Polędwica sopocka awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/ rzodkiewka /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Pasta z makreli wędzonej /Alergeny: 4,7,3,10/ Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Pomidor papryka świeża /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Arbuz	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	gruszka
2189 Kcal; Tłuszcz 81,52 g, Węglowodany ogółem 295,41 g, Sód 3006,95 mg, Błonnik pokarmowy 24,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,67 g, Białko ogółem 55,96 g, w tym cukry 61,02 g, Białko roślinne 7,84 g,	2327 Kcal; Sód 3049,12 mg, Węglowodany ogółem 320,56 g, w tym cukry 46,78 g, Tłuszcz 77,75 g, Błonnik pokarmowy 35,41 g, Białko roślinne 14,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,69 g, Białko ogółem 68,01 g,	2399 Kcal; Sód 4524,43 mg, Węglowodany ogółem 309,93 g, w tym cukry 34,38 g, Tłuszcz 85,94 g, Błonnik pokarmowy 37,05 g, Białko roślinne 12,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,22 g, Białko ogółem 86,43 g,

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-05-11 - 2026-05-20

11.05 poniedziałek	12.05 wtorek	13.05 środa	14.05 czwartek	15.05 piątek	16.05 sobota	17.05 niedziela
Śniadanie Zupa mleczna z budyńniem /Alergeny: 7,1,9/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną połędwica z indyka ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata rzymska jabłko pieczone	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/ Pomidor sałata roszponka	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną połędwica z indyka masło extra /Alergeny: 7/ Pomidor sałata rukola	Śniadanie Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Szynka gotowana pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ Herbata z cytryną Sałata rzymska Pomidor	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym /Alergeny: 4/ sałata rukola Pomidor	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ Szynka z indyka Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną Sałata rzymska Pomidor deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ Filet z indyka wędzony Pomidor sałata roszponka
Obiad zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9/ Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy mus owocowy	Obiad Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,3/ filet z kurczaka gotowany Ziemniaki puree z chrzanem surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/	Obiad Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/ Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Buraki konserwowe Kompot z czarnej porzeczki jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/ ziemniaki z koperkiem Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/	Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1,3/ Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/ ziemniaki z koperkiem fasolka szparagowa z wody Kompot z czarnej porzeczki jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/ ziemniaki z koperkiem pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,3,9/ ziemniaki z koperkiem schab gotowany /Alergeny: 7/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt naturalny
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-05-11 - 2026-05-20

11.05 poniedziałek	12.05 wtorek	13.05 środa	14.05 czwartek	15.05 piątek	16.05 sobota	17.05 niedziela
chleb pszenny /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka ser puszysty /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata Pomidor	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ Kiełki Pomidor	chleb pszenny /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Filet z indyka wędzony ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ Szynka po cygańsku Pomidor Sałata	Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Szynka gotowana ser wiejski /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor
wieczorny posiłek Banan	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek Banan	wieczorny posiłek winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek Arbuz	wieczorny posiłek winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek banan
2110 Kcal; Tłuszcz 59,55 g, Węglowodany ogółem 308,78 g, Sód 1805,73 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,28 g, Białko ogółem 71,85 g, w tym cukry 68,26 g, Błonnik pokarmowy 22,33 g, sól 0,21 g,	1877 Kcal; Tłuszcz 46,08 g, Węglowodany ogółem 277,07 g, Błonnik pokarmowy 21,39 g, Białko ogółem 93,83 g, w tym cukry 67,59 g, Sód 1297,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,47 g,	1948 Kcal; Tłuszcz 54,94 g, w tym cukry 50,47 g, Białko ogółem 115,27 g, Błonnik pokarmowy 23,61 g, sól 0,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24 g, Węglowodany ogółem 261,79 g, Sód 1538,32 mg, Białko roślinne 1,6 g,	2363 Kcal; Tłuszcz 93,73 g, Węglowodany ogółem 273,43 g, Sód 2032,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,82 g, Białko ogółem 107,47 g, w tym cukry 62,31 g, Błonnik pokarmowy 17,59 g, sól 2,15 g,	1875 Kcal; Tłuszcz 52,38 g, Węglowodany ogółem 256,74 g, Sód 1501,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,29 g, Białko ogółem 102,38 g, w tym cukry 64,39 g, Błonnik pokarmowy 23,12 g, sól 0,78 g,	1937 Kcal; Tłuszcz 71,93 g, Węglowodany ogółem 246,6 g, Błonnik pokarmowy 17,08 g, Białko ogółem 80,8 g, w tym cukry 48,42 g, Sód 1747,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,56 g,	1947 Kcal; Sód 2125,26 mg, Węglowodany ogółem 230,8 g, w tym cukry 68,13 g, Tłuszcz 71,45 g, Błonnik pokarmowy 20,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,35 g, Białko ogółem 103,43 g,

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-05-11 - 2026-05-20

18.05 poniedziałek	19.05 wtorek	20.05 środa
Śniadanie Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1/ bułka wrocławska masło extra /Alergeny: 7/ filet z indyka wędzony 20 Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ dżem owocowy sałata rukola Pomidor	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta Herbata z cytryną Pomidor sałata roszponka
Obiad Krupnik /Alergeny: 1,7/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/	Obiad zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9/ Gnochi z kurczakiem i suszonymi pomidorom /Alergeny: 7,1,3/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Obiad Zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7/ ziemniaki z koperkiem Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ schab gotowany /Alergeny: 7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-05-11 - 2026-05-20

18.05 poniedziałek	19.05 wtorek	20.05 środa
Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor sałata roszponka	Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Połudwica sopocka Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 3,1,6,9,10,7/ awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor	chleb pszenny /Alergeny: 1/ Połudwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7/ Pomidor Sałata
wieczorny posiłek Arbuz	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek Sok multiwitamina Tarczyn /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1777 Kcal; Sód 2469,64 mg, Węglowodany ogółem 259,43 g, w tym cukry 65,47 g, Tłuszcz 51,23 g, Błonnik pokarmowy 16,28 g, Białko ogółem 70,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,37 g,	2018 Kcal; Sód 1612,08 mg, Węglowodany ogółem 268,78 g, w tym cukry 50,66 g, Tłuszcz 64,68 g, Błonnik pokarmowy 23,28 g, Białko ogółem 82,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,63 g,	1494 Kcal; Tłuszcz 38,56 g, Węglowodany ogółem 200,93 g, Błonnik pokarmowy 16,15 g, Białko ogółem 87,21 g, w tym cukry 68,07 g, Sód 2250,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,36 g, sól 0,39 g,

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-05-11 - 2026-05-20

11.05 poniedziałek	12.05 wtorek	13.05 środa	14.05 czwartek	15.05 piątek	16.05 sobota	17.05 niedziela
Śniadanie Zupa mleczna z budyńniem /Alergeny: 7,1,9/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml polędwica z indyka ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor sałata roszponka	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ polędwica z indyka ser koluś /Alergeny: 7/ sałata rukola papryka świeża /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło extra /Alergeny: 7/ Szynka gotowana pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ Sałata rzymska Pomidor	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ masło extra /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Tuńczyk w sosie własnym 30g /Alergeny: 4/ ser koluś /Alergeny: 7/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Szynka z indyka Herbata z cytryną bez cukru 250ml Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Pomidor Sałata rzymska	Śniadanie Herbata z cytryną bez cukru 250ml Kakao /Alergeny: 7/ chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ Filet z indyka wędzony Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ Pomidor
Drugie śniadanie Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie Smoothie	Drugie śniadanie Maślanka /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie Maślanka /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jabłko (1 sztuka)
Obiad zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9/ kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1/ Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/ kompot wiśniowy bez cukru mus owocowy	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/ Ziemniaki puree z chrzanem filet z kurczaka gotowany surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/ kompot truskawkowy bez cukru Deser jogurtowy z chiał i musem truskawkowym /Alergeny: 7/	Obiad Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/ Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Buraki konserwowe Kompot z czerw. porzeczek bez cukru	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/ ryż brązowy /Alergeny: 7/ Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ kompot wiśniowy bez cukru Zytne ciasto czekoladowe /Alergeny: 7,3,1,9/	Obiad Barszcz ukraiński /Alergeny: 7/ ziemniaki z koperkiem Jajko sadzone z pieca ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,7/ Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/ Kompot z czerw. porzeczek bez cukru jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/ pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/ ziemniaki z koperkiem sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/ kompot wiśniowy bez cukru jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 7,1,3,9/ ziemniaki z koperkiem schab gotowany /Alergeny: 7/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czerw. porzeczek bez cukru kefir /Alergeny: 7/

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-05-11 - 2026-05-20

11.05 poniedziałek	12.05 wtorek	13.05 środa	14.05 czwartek	15.05 piątek	16.05 sobota	17.05 niedziela
Podwieczorek grejfruty	Podwieczorek jogurt naturalny	Podwieczorek Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Podwieczorek grejfruty	Podwieczorek Pomarańcza /Alergeny: 7/	Podwieczorek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Podwieczorek Maślanka /Alergeny: 7/
Kolacja chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Herbata z cytryną bez cukru 250ml Sałata Pomidor	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser koluś /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor Herbata z cytryną bez cukru 250ml	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło extra /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ sałata rozszponka Pomidor Kiełki	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Filet z indyka wędzony Sałata Pomidor	Kolacja chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser puszysty /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Pomidor	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser puszysty /Alergeny: 7/ Szynka po cygańsku Pomidor Sałata	Kolacja Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Szynka gotowana papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata
wieczorny posiłek sok kubus	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek Smoothie	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/
2074 Kcal; Tłuszcz 48,28 g, Węglowodany ogółem 320,55 g, Sód 2901,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,44 g, Białko ogółem 71,03 g, w tym cukry 65,44 g, Błonnik pokarmowy 37,46 g, Białko roślinne 12,46 g, sól 0,21 g,	1643 Kcal; Błonnik pokarmowy 27,41 g, Białko roślinne 8,46 g, Tłuszcz 50,89 g, Węglowodany ogółem 210,12 g, Sód 2453,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,85 g, Białko ogółem 88,19 g, w tym cukry 19,11 g,	2110 Kcal; Tłuszcz 59,94 g, w tym cukry 26,66 g, Białko ogółem 99,12 g, Błonnik pokarmowy 35,27 g, sól 0,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,88 g, Węglowodany ogółem 300,54 g, Białko roślinne 11,55 g, Sód 2228,6 mg,	2391 Kcal; Tłuszcz 91,61 g, Węglowodany ogółem 240,65 g, Sód 2427,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,56 g, Białko ogółem 103,63 g, w tym cukry 31,03 g, Błonnik pokarmowy 33,76 g, sól 0,94 g, Białko roślinne 8,46 g,	1846 Kcal; Tłuszcz 54,6 g, Węglowodany ogółem 249,6 g, Sód 2660,11 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,74 g, Białko ogółem 86,31 g, w tym cukry 45,59 g, Błonnik pokarmowy 36,58 g, Białko roślinne 10,46 g, sól 0,39 g,	1907 Kcal; Białko roślinne 8,15 g, Tłuszcz 74,86 g, Węglowodany ogółem 219,09 g, Sód 3097,79 mg, Błonnik pokarmowy 25,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,93 g, Białko ogółem 84,51 g, w tym cukry 50,39 g,	2020 Kcal; Sód 3109,09 mg, Tłuszcz 73,66 g, Węglowodany ogółem 235,38 g, Błonnik pokarmowy 29,63 g, w tym cukry 27,75 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,89 g, Białko ogółem 102,99 g, Białko roślinne 11,19 g,

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-05-11 - 2026-05-20

18.05 poniedziałek	19.05 wtorek	20.05 środa
Śniadanie Herbata z cytryną bez cukru 250ml Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ masło extra /Alergeny: 7/ filet z indyka wędzony 20 Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną bez cukru 250ml chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor sałata rukola	Śniadanie pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło extra /Alergeny: 7/ sałata roszponka Szynka delikatesowa z fileta Pomidor
Drugie śniadanie Maślanka /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt naturalny	Drugie śniadanie kefir /Alergeny: 7/
Obiad Krupnik /Alergeny: 1,7/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleciną /Alergeny: 1/ surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/ kompot śliwkowy bez cukru Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7/	Obiad zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9/ kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/ Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym /Alergeny: 3,7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/ Kompot z czerw. porzeczki bez cukru Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Obiad zupa- krem z zielonego groszku /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ ziemniaki z koperkiem schab gotowany /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ kompot z rabarbaru bez cukru /Alergeny: 7/ jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-05-11 - 2026-05-20

18.05 poniedziałek	19.05 wtorek	20.05 środa
Podwieczorek jabłko (1 sztuka)	Podwieczorek jabłko (1 sztuka)	Podwieczorek grejfruty
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser wiejski /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło extra /Alergeny: 7/ Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 3,1,6,9,10,7/ Polędwica sopocka rzodkiewka /Alergeny: 7/ awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Kolacja chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7/ połędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml papryka świeża /Alergeny: 7/ Pomidor
wieczorny posiłek grejfruty	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)
1780 Kcal; Sód 3030,31 mg, Tłuszcz 57,43 g, Węglowodany ogółem 244,61 g, Błonnik pokarmowy 28,22 g, Białko roślinne 8,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,9 g, Białko ogółem 69,52 g, w tym cukry 17,65 g,	2099 Kcal; Sód 2909,04 mg, Tłuszcz 72,48 g, Węglowodany ogółem 278,62 g, Błonnik pokarmowy 38,24 g, Białko roślinne 12,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,86 g, Białko ogółem 97,34 g, w tym cukry 21,66 g, sól 0,01 g,	1930 Kcal; Tłuszcz 56,76 g, Węglowodany ogółem 255,86 g, Sód 4568,26 mg, Błonnik pokarmowy 34,95 g, Białko ogółem 95,33 g, w tym cukry 8,59 g, Białko roślinne 12,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,47 g, sól 0,39 g,

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-18lat , okres: 2026-05-11 - 2026-05-14

11.05 poniedziałek	12.05 wtorek	13.05 środa	14.05 czwartek
Śniadanie Zupa mleczna z budyńniem /Alergeny: 7,1,9/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Paszтет wędzony Herbata z cytryną ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/ ser hochland /Alergeny: 7/ Musztarda /Alergeny: 7/ sałata roszponka Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ połędwica z indyka Herbata z cytryną Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ sałata rukola papryka świeża /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/ Szynka gotowana Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Sałata rzymska Pomidor
Drugie śniadanie kisiel z jabłkiem	Drugie śniadanie Kisiel jagodowy	Drugie śniadanie sok kubus	Drugie śniadanie
Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/ Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/ gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Sałata z fasolki /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy mus owocowy	Obiad Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,3/ Ziemniaki puree z chrzanem kotlet de volaille klasyczny /Alergeny: 3,7,1/ Mizeria 160g /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/	Obiad Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/ Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/ brzoskwienie borówka Kompot z czarnej porzeczki jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Obiad Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1,3,9/ Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Pyzy własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/ kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
Podwieczorek jabłko (1 sztuka)	Podwieczorek sok kubus	Podwieczorek kisiel z jabłkiem	Podwieczorek
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-18lat , okres: 2026-05-11 - 2026-05-14

11.05 poniedziałek	12.05 wtorek	13.05 środa	14.05 czwartek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata Pomidor	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta z wędliny /Alergeny: 7,10/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ogórek zielony /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ Kiełki Pomidor	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Filet z indyka wędzony ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata
wieczorny posiłek Banan	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek Banan	wieczorny posiłek winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
2548 Kcal; Tłuszcz 87,76 g, Węglowodany ogółem 352,69 g, Sód 2386,7 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,94 g, Białko ogółem 71,61 g, w tym cukry 72,45 g, Błonnik pokarmowy 32,51 g, Białko roślinne 6,04 g, sól 0,21 g,	2367 Kcal; Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 81,16 g, Węglowodany ogółem 303,18 g, Sód 2193,01 mg, Błonnik pokarmowy 24,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,07 g, Białko ogółem 88,74 g, w tym cukry 97,82 g, sól 0,39 g,	2566 Kcal; Błonnik pokarmowy 29,36 g, Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 90,86 g, Węglowodany ogółem 348,83 g, Sód 2273,22 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,52 g, Białko ogółem 82,81 g, w tym cukry 103,19 g, sól 0 g,	2931 Kcal; Błonnik pokarmowy 23,64 g, Białko roślinne 8,15 g, Tłuszcz 112,93 g, Węglowodany ogółem 351,82 g, Sód 3334,87 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,21 g, w tym cukry 60,64 g, Białko ogółem 110,3 g, sól 2,15 g,

Jadłospis

dieta bezglutenowa , okres: 2026-05-11 - 2026-05-12

11.05 poniedziałek	12.05 wtorek
Śniadanie chleb bezglutenowy masło extra /Alergeny: 7/ polędwica z indyka Herbata z cytryną ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie chleb bezglutenowy masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Musztarda /Alergeny: 7/ sałata roszponka Pomidor
Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/ kluski śląskie bezglutenowe /Alergeny: 3,7/ Gulasz wołowy z warzywami b/g /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy mus owocowy	Obiad zupa owocowa z makaronem bezglutenowym /Alergeny: 3,6/ Ziemniaki puree z chrzanem kotlet drobiowy panierowany b/g /Alergeny: 3,7/ Mizeria 160g /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/
Kolacja chleb bezglutenowy masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata Pomidor	Kolacja chleb bezglutenowy masło extra /Alergeny: 7/ pasta z wędliny /Alergeny: 7,10/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ogórek zielony /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/

Jadłospis

dieta bezglutenowa , okres: 2026-05-11 - 2026-05-12

11.05 poniedziałek	12.05 wtorek
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Banan	jabłko (1 sztuka)
2391 Kcal; sól 3,59 g, Białko ogółem 66,93 g, Błonnik pokarmowy 26,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,47 g, Tłuszcz 74,79 g, w tym cukry 65,6 g, Węglowodany ogółem 330,84 g, Sód 1871,8 mg,	2314 Kcal; sól 3,36 g, Białko ogółem 85,25 g, Błonnik pokarmowy 19,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,74 g, Tłuszcz 83,54 g, w tym cukry 67,32 g, Węglowodany ogółem 290,94 g, Sód 2079,54 mg,

Jadłospis

dzienna szkoła, okres: 2026-05-11 - 2026-05-14

11.05 poniedziałek	12.05 wtorek	14.05 czwartek
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/ Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/ gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy	Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,3/ Ziemniaki puree z chrzanem kotlet de volaille klasyczny /Alergeny: 3,7,1/ Mizeria 160g /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy	Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1,3,9/ Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Pyzy własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/ kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy
1156 Kcal; Tłuszcz 42,94 g, Węglowodany ogółem 157,31 g, Sód 1033,25 mg, Błonnik pokarmowy 18,5 g, Białko ogółem 41,03 g, w tym cukry 8,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,21 g,	1156 Kcal; Tłuszcz 42,94 g, Węglowodany ogółem 157,31 g, Sód 1033,25 mg, Błonnik pokarmowy 18,5 g, Białko ogółem 41,03 g, w tym cukry 8,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,21 g,	1156 Kcal; Tłuszcz 42,94 g, Węglowodany ogółem 157,31 g, Sód 1033,25 mg, Błonnik pokarmowy 18,5 g, Białko ogółem 41,03 g, w tym cukry 8,98 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,21 g,

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-05-11 - 2026-05-14

11.05 poniedziałek	12.05 wtorek	13.05 środa	14.05 czwartek
Śniadanie Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Paszтет wędzony Herbata z cytryną ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/ ser hochland /Alergeny: 7/ Musztarda /Alergeny: 7/ sałata roszponka Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ połędwica z indyka Herbata z cytryną Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ sałata rukola papryka świeża /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ masło extra /Alergeny: 7/ Szynka gotowana Herbata z cytryną Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Sałata rzymska Pomidor
Drugie śniadanie sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/ Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/ gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy mus owocowy	Obiad Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,3/ Ziemniaki puree z chrzanem kotlet de volaille klasyczny /Alergeny: 3,7,1/ Mizeria 160g /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/	Obiad Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/ Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/ brzoszkwienie borówka Kompot z czarnej porzeczki jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Obiad Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1,3,9/ Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Pyzy własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/ kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
Podwieczorek jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Podwieczorek kisiel z jabłkiem	Podwieczorek	Podwieczorek kisiel z jabłkiem
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-05-11 - 2026-05-14

11.05 poniedziałek	12.05 wtorek	13.05 środa	14.05 czwartek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata Pomidor	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta z wędliny /Alergeny: 7,10/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ogórek zielony /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ Kielki Pomidor	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Filet z indyka wędzony ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata
wieczorny posiłek Banan	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek Banan	wieczorny posiłek winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
2619 Kcal; Tłuszcz 88,62 g, Węglowodany ogółem 345,7 g, Sód 3255,85 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,11 g, Białko ogółem 91,15 g, w tym cukry 72,98 g, Błonnik pokarmowy 33,13 g, Białko roślinne 6,04 g, sól 0,21 g,	2424 Kcal; Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 89,24 g, Węglowodany ogółem 287,5 g, Sód 2197,72 mg, Błonnik pokarmowy 22,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,17 g, Białko ogółem 103,02 g, w tym cukry 75,64 g, sól 0,39 g,	2523 Kcal; Błonnik pokarmowy 27,68 g, Białko roślinne 9,95 g, Tłuszcz 99,2 g, Węglowodany ogółem 321,86 g, Sód 2403,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,71 g, Białko ogółem 81,69 g, w tym cukry 69,7 g, sól 0 g,	2997 Kcal; Tłuszcz 112,55 g, Węglowodany ogółem 354,77 g, Sód 3205,09 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,12 g, Białko ogółem 125,7 g, w tym cukry 70,95 g, Błonnik pokarmowy 22,02 g, Białko roślinne 6,04 g, sól 2,15 g,

Jadłospis

dieta bez laktozy, okres: 2026-05-11 - 2026-05-14

11.05 poniedziałek	12.05 wtorek	13.05 środa	14.05 czwartek
Śniadanie bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Paszтет wędzony Herbata z cytryną jajko gotowane /Alergeny: 3/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/ ser hochland /Alergeny: 7/ Musztarda /Alergeny: 7/ sałata roszponka Pomidor	Śniadanie Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser biały b/l z koperkiem /Alergeny: 7/ połędwica z indyka Herbata z cytryną Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ sałata rukola papryka świeża /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ masło extra /Alergeny: 7/ Szynka gotowana Herbata z cytryną Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Sałata rzymska Pomidor
Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/ Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/ gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy mus owocowy	Obiad Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,3/ Ziemniaki puree z chrzanem kotlet de volaille klasyczny /Alergeny: 3,7,1/ surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/	Obiad Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/ Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Buraki konserwowe Kompot z czarnej porzeczki jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ 7/	Obiad Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1,3,9/ Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Pyzy własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/ kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy sok kubus
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta bez laktozy, okres: 2026-05-11 - 2026-05-14

11.05 poniedziałek	12.05 wtorek	13.05 środa	14.05 czwartek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata Pomidor	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta z wędliny /Alergeny: 7,10/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ogórek zielony /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ Kiełki Pomidor	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Filet z indyka wędzony ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata
wieczorny posiłek Banan	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek Banan	wieczorny posiłek winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
2379 Kcal; Tłuszcz 93,18 g, Węglowodany ogółem 315,43 g, Sód 2525,39 mg, Błonnik pokarmowy 29,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,27 g, w tym cukry 55,54 g, Białko ogółem 74,04 g, Białko roślinne 6,04 g,	2300 Kcal; Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 88,35 g, Węglowodany ogółem 277,23 g, Sód 2278,86 mg, Błonnik pokarmowy 26,26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,17 g, Białko ogółem 85,22 g, w tym cukry 67,23 g, sól 0,39 g,	2006 Kcal; Białko roślinne 8,8 g, Tłuszcz 69,75 g, Węglowodany ogółem 252,12 g, Sód 1819,07 mg, Błonnik pokarmowy 25,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,6 g, Białko ogółem 97,69 g, w tym cukry 51,31 g,	2416 Kcal; Błonnik pokarmowy 24,79 g, Białko roślinne 8,15 g, Tłuszcz 83,94 g, Węglowodany ogółem 301,73 g, Sód 3162,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,58 g, w tym cukry 59,39 g, Białko ogółem 99,08 g, sól 0,7 g,

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-05-11 - 2026-05-16

11.05 poniedziałek	12.05 wtorek	13.05 środa	14.05 czwartek	16.05 sobota
Śniadanie Zupa mleczna z budyńniem /Alergeny: 7,1,9/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Paszтет wędzony Herbata z cytryną ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/ ser hochland /Alergeny: 7/ Musztarda /Alergeny: 7/ sałata roszponka Pomidor	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ połędwica z indyka Herbata z cytryną Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ sałata rukola papryka świeża /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/ Szynka gotowana Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Sałata rzymska Pomidor	Śniadanie masło extra /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Ser biały ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Paszтет /Alergeny: 3,7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Powidła /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata rzymska
Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/ Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/ gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Sałatka z fasolki /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy	Obiad Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,3/ Ziemniaki puree z chrzanem kotlet de volaille klasyczny /Alergeny: 3,7,1/ Mizeria 160g /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy	Obiad Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/ Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/ brzoskwienie borówka Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1,3,9/ Rolady wołowe /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Pyzy własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/ kapusta kiszona gotowana /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy	Obiad Zupa kalafiorowa zabiłana /Alergeny: 7/ ziemniaki z koperkiem Kotlet mielony smażony /Alergeny: 3,7/ Buraki z cebulą /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-05-11 - 2026-05-16

11.05 poniedziałek	12.05 wtorek	13.05 środa	14.05 czwartek	16.05 sobota
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata Pomidor	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta z wędliny /Alergeny: 7,10/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ogórek zielony /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ Kielki Pomidor	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Filet z indyka wędzony ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Szynka po cygańsku Herbata z cytryną Sałata rzodkiewka /Alergeny: 7/
2223 Kcal; Tłuszcz 86,68 g, Węglowodany ogółem 275,18 g, Sód 2457,95 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,94 g, Białko ogółem 71,61 g, w tym cukry 44,66 g, Błonnik pokarmowy 27 g, Białko roślinne 6,04 g, sól 0,21 g,	2083 Kcal; Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 85,06 g, Węglowodany ogółem 233,49 g, Sód 2096,57 mg, Błonnik pokarmowy 18,16 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,17 g, Białko ogółem 80,17 g, w tym cukry 50,25 g, sól 0,39 g,	2342 Kcal; Błonnik pokarmowy 25,98 g, Białko roślinne 9,95 g, Tłuszcz 98,9 g, Węglowodany ogółem 292,76 g, Sód 2402,9 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,71 g, Białko ogółem 66,29 g, w tym cukry 52,38 g, sól 0 g,	2359 Kcal; Błonnik pokarmowy 19,6 g, Białko roślinne 8,15 g, Tłuszcz 88,45 g, Węglowodany ogółem 270,72 g, Sód 3273,31 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,44 g, w tym cukry 43,72 g, Białko ogółem 107,43 g, sól 0,7 g,	1884 Kcal; Tłuszcz 82,02 g, Węglowodany ogółem 211,81 g, Sód 2052,61 mg, Białko ogółem 73,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,59 g, Błonnik pokarmowy 21,14 g, Białko roślinne 10,25 g, w tym cukry 52,69 g,

Jadłospis

dieta ubogopurynowa, okres: 2026-05-11 - 2026-05-14

11.05 poniedziałek	12.05 wtorek	14.05 czwartek
Śniadanie Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Połudwica z indyka ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata rzymska jabłko pieczone	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/ Pomidor sałata roszponka	Śniadanie Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ Szynka gotowana Herbata z cytryną Sałata rzymska Pomidor
Obiad zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9/ Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/ Gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 7,1/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy mus owocowy	Obiad Zupa owocowa z makaronem /Alergeny: 1,3/ filet z kurczaka gotowany Ziemniaki puree z chrzanem surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/ 	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/ ziemniaki z koperkiem Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta ubogopurynowa, okres: 2026-05-11 - 2026-05-14

11.05 poniedziałek	12.05 wtorek	14.05 czwartek
chleb pszenny /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka ser puszysty /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata Pomidor	chleb pszenny /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ filet z indyka wędzony 20 ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Banan	jabłko (1 sztuka)	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/
2050 Kcal; Tłuszcz 59,48 g, Węglowodany ogółem 304,74 g, Sód 1255,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,28 g, Białko ogółem 61,37 g, w tym cukry 67,8 g, Błonnik pokarmowy 22,24 g, sól 0,21 g,	1877 Kcal; Tłuszcz 46,08 g, Węglowodany ogółem 277,07 g, Błonnik pokarmowy 21,39 g, Białko ogółem 93,83 g, w tym cukry 67,59 g, Sód 1297,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,47 g,	2251 Kcal; Tłuszcz 89,67 g, Węglowodany ogółem 272,97 g, Sód 1673,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,12 g, Białko ogółem 89,4 g, w tym cukry 62,31 g, Błonnik pokarmowy 17,59 g, sól 2,15 g,

Jadłospis

dieta o zmiennej konsystencji wg IDDSI - twarda, okres: 2026-05-11 - 2026-05-15

11.05 poniedziałek	12.05 wtorek	13.05 środa	14.05 czwartek	15.05 piątek
Śniadanie Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną połudwica z indyka ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Pomidor Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ jabłko pieczone	Śniadanie Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/ Pomidor	Śniadanie Chleb zwykły /Alergeny: 1/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną połudwica z indyka masło extra /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/ Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Szynka gotowana pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ Herbata z cytryną Pomidor	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ Chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym /Alergeny: 4/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ Pomidor
Drugie śniadanie sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie Grejfrut mix 1/2szt.	Drugie śniadanie kefir /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie Maślanka /Alergeny: 7/
Obiad zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9/ kasza jęczmienna na sytko /Alergeny: 7,1/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy mus owocowy	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/ filet z kurczaka gotowany Ziemniaki puree z chrzanem marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/	Obiad Kura a la flaczki /Alergeny: 7,1/ Risotto z warzywami i kurczakiem /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Buraki konserwowe Kompot z czarnej porzeczki jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/ ziemniaki z koperkiem Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy mus owocowy	Obiad Krem z buraków /Alergeny: 7/ Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/ ziemniaki z koperkiem Bukiet jarzyn mrożony Kompot z czarnej porzeczki jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Podwieczorek jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Podwieczorek kisiel z jabłkiem	Podwieczorek Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Podwieczorek Grejfrut mix 1/2szt.	Podwieczorek Pomarańcza /Alergeny: 7/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta o zmiennej konsystencji wg IDDSI - twarda, okres: 2026-05-11 - 2026-05-15

11.05 poniedziałek	12.05 wtorek	13.05 środa	14.05 czwartek	15.05 piątek
Chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopočka ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor	Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor	Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ Pomidor	Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Filet z indyka wędzony ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor	Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Banan	jabłko pieczone	Banan	jabłko pieczone	Arbuz
1901 Kcal; Tłuszcz 41,97 g, Węglowodany ogółem 287,35 g, Sód 2718,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,78 g, Białko ogółem 75,24 g, w tym cukry 70,47 g, Błonnik pokarmowy 27,39 g, Białko roślinne 7,2 g, sól 0,21 g,	1771 Kcal; Sód 2508,15 mg, Węglowodany ogółem 253,15 g, w tym cukry 54,44 g, Tłuszcz 47,14 g, Błonnik pokarmowy 22,08 g, Białko roślinne 7,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,83 g, Białko ogółem 82,92 g,	2119 Kcal; Białko roślinne 8,8 g, Tłuszcz 58,42 g, Węglowodany ogółem 291,6 g, Sód 2139,28 mg, Błonnik pokarmowy 27,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,57 g, Białko ogółem 114,07 g, w tym cukry 57,88 g,	1979 Kcal; Tłuszcz 65,42 g, Węglowodany ogółem 239,81 g, Sód 2481,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,19 g, Białko ogółem 105,36 g, w tym cukry 60,48 g, Błonnik pokarmowy 19,01 g, Białko roślinne 7,2 g,	1924 Kcal; Tłuszcz 65,61 g, Węglowodany ogółem 241,14 g, Sód 1628,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,55 g, Białko ogółem 94,76 g, w tym cukry 84,03 g, Błonnik pokarmowy 21,46 g, Białko roślinne 7,2 g, sól 0,78 g,

Jadłospis

dieta o zmiennej konsystencji wg IDSSI - miękka, okres: 2026-05-11 - 2026-05-15

11.05 poniedziałek	12.05 wtorek	14.05 czwartek	15.05 piątek
Śniadanie Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną połudwica z indyka ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Pomidor Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ jabłko pieczone	Śniadanie Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/ Pomidor	Śniadanie Zupa mleczna z ryżem /Alergeny: 7/ Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Szynka gotowana pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ Herbata z cytryną Pomidor	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ Chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym /Alergeny: 4/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ Pomidor
Drugie śniadanie sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie Grejfrut mix 1/2szt.	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie Maślanka /Alergeny: 7/
Obiad zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9/ kasza jęczmienna na sytko /Alergeny: 7,1/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy mus owocowy	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/ filet z kurczaka gotowany Ziemniaki puree z chrzanem marchewka mini gotowana /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy Deser jogurtowy z chią i musem truskawkowym /Alergeny: 7/	Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1/ ziemniaki z koperkiem Bitki wołowe w sosie chrzanowym /Alergeny: 1,3,6,9,10/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy mus owocowy	Obiad Krem z buraków /Alergeny: 7/ Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/ ziemniaki z koperkiem Bukiet jarzyn mrożony Kompot z czarnej porzeczki jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Podwieczorek jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Podwieczorek kisiel z jabłkiem	Podwieczorek Grejfrut mix 1/2szt.	Podwieczorek Pomarańcza /Alergeny: 7/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta o zmiennej konsystencji wg IDSSI - miękka, okres: 2026-05-11 - 2026-05-15

11.05 poniedziałek	12.05 wtorek	14.05 czwartek	15.05 piątek
Chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor	Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor	Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Filet z indyka wędzony ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor	Herbata z cytryną Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Banan	jabłko pieczone	jabłko pieczone	Arbuz
1901 Kcal; Tłuszcz 41,97 g, Węglowodany ogółem 287,35 g, Sód 2718,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,78 g, Białko ogółem 75,24 g, w tym cukry 70,47 g, Błonnik pokarmowy 27,39 g, Białko roślinne 7,2 g, sól 0,21 g,	1771 Kcal; Sód 2508,15 mg, Węglowodany ogółem 253,15 g, w tym cukry 54,44 g, Tłuszcz 47,14 g, Błonnik pokarmowy 22,08 g, Białko roślinne 7,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,83 g, Białko ogółem 82,92 g,	1979 Kcal; Tłuszcz 65,42 g, Węglowodany ogółem 239,81 g, Sód 2481,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,19 g, Białko ogółem 105,36 g, w tym cukry 60,48 g, Błonnik pokarmowy 19,01 g, Białko roślinne 7,2 g,	1924 Kcal; Tłuszcz 65,61 g, Węglowodany ogółem 241,14 g, Sód 1628,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,55 g, Białko ogółem 94,76 g, w tym cukry 84,03 g, Błonnik pokarmowy 21,46 g, Białko roślinne 7,2 g, sól 0,78 g,