

# Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-04-21 - 2026-04-30

21.04 wtorek	22.04 środa	23.04 czwartek	24.04 piątek	25.04 sobota	26.04 niedziela	27.04 poniedziałek
<b>Śniadanie</b> chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser pleśniowy brie pasta z wędliny /Alergeny: 7,10/ Herbata z cytryną sałata rukola Pomidor	<b>Śniadanie</b> chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor sałata roszponka	<b>Śniadanie</b> Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Polędwica sopocka masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Kiełki Pomidor	<b>Śniadanie</b> Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ rzodkiewka /Alergeny: 7/ Pomidor	<b>Śniadanie</b> Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/ Pomidor Herbata z cytryną Kiełki dżem owocowy	<b>Śniadanie</b> Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ Herbata z cytryną Pomidor Kakao /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ sałata roszponka Ogórek zielony /Alergeny: 7/	<b>Śniadanie</b> Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło Herbata z cytryną sałata roszponka ser hochland /Alergeny: 7/ Pomidor keczup /Alergeny: 9/
<b>Obiad</b> Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,9/ Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/ Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/ Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki Kiwi	<b>Obiad</b> Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1,3,9/ ziemniaki z koperkiem Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/	<b>Obiad</b> Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1,3/ Naleśniki wytrawne z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/ surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/ Kompot śliwkowy jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	<b>Obiad</b> Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/ ziemniaki z koperkiem ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/ surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/	<b>Obiad</b> Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Zielone naleśniki z mascarpone i malinami /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/ borówka brzoskwienie Kompot wiśniowy sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	<b>Obiad</b> zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/ Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/ Buraki z cebulą /Alergeny: 7/ Ziemniaki puree z chrzanem Kompot z czarnej porzeczki Bułeczka drożdżowa z powidłami /Alergeny: 1,7,3/	<b>Obiad</b> zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/ placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>

## Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-04-21 - 2026-04-30

21.04 wtorek	22.04 środa	23.04 czwartek	24.04 piątek	25.04 sobota	26.04 niedziela	27.04 poniedziałek
chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Herbata z cytryną Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/ rzodkiewka /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Tuńczyk w pomidorach /Alergeny: 3,6/ pasztet z suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor ogórek małosolny /Alergeny: 1,2,3,7,10/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/ Herbata z cytryną sałata roszonek Pomidor	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor sałata rukola	masło extra /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Sałata Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/ Sałata Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/
<b>wieczorny posiłek</b> Smoothie	<b>wieczorny posiłek</b> banan	<b>wieczorny posiłek</b> winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/	<b>wieczorny posiłek</b> sok kubus	<b>wieczorny posiłek</b> jabłko (1 sztuka)	<b>wieczorny posiłek</b> Owsianka z gruszkami i cynamonem /Alergeny: 1,7/	<b>wieczorny posiłek</b> banan
1990 Kcal; Białko roślinne 10,25 g, Tłuszcz 76,46 g, Węglowodany ogółem 265,17 g, Sód 2596,23 mg, Błonnik pokarmowy 27,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,98 g, Białko ogółem 56,91 g, w tym cukry 51,46 g,	2084 Kcal; Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 84,05 g, Węglowodany ogółem 259,16 g, Sód 3253,51 mg, Błonnik pokarmowy 20,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,52 g, Białko ogółem 64,64 g, w tym cukry 43,44 g,	2519 Kcal; Węglowodany ogółem 333,45 g, Sód 3721,92 mg, w tym cukry 74,24 g, Tłuszcz 85,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,61 g, Białko ogółem 91,25 g, Błonnik pokarmowy 26,86 g, Białko roślinne 10,86 g,	2255 Kcal; Błonnik pokarmowy 41,55 g, Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 81,46 g, Węglowodany ogółem 298,19 g, Sód 2841,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,49 g, Białko ogółem 70,76 g, w tym cukry 78,35 g,	2519 Kcal; Błonnik pokarmowy 29,24 g, Białko roślinne 12,66 g, Tłuszcz 84,81 g, Węglowodany ogółem 325,76 g, Sód 3512,94 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,59 g, Białko ogółem 66,86 g, w tym cukry 56,81 g,	2610 Kcal; Błonnik pokarmowy 28,69 g, Białko roślinne 10,25 g, Tłuszcz 105,46 g, Węglowodany ogółem 313,93 g, Sód 2400,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,56 g, Białko ogółem 93,86 g, w tym cukry 80,04 g,	2894 Kcal; Tłuszcz 117,41 g, w tym cukry 69 g, Białko ogółem 68,86 g, Błonnik pokarmowy 32,9 g, sól 1,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,97 g, Węglowodany ogółem 365,45 g, Białko roślinne 10,25 g, Sód 4452,99 mg,

**Jadłospis**

Dieta podstawowa , okres: 2026-04-21 - 2026-04-30

28.04 wtorek	29.04 środa	30.04 czwartek
<b>Śniadanie</b> Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ indyk faszerywany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata Pomidor	<b>Śniadanie</b> chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Połudwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ sałata rukola Pomidor jogurt owocowy /Alergeny: 7/	<b>Śniadanie</b> chleb zwykły /Alergeny: 1/ bułka wrocławska Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ Herbata z cytryną jajecznica na parze 1,5 szt /Alergeny: 3/ Pomidor Ogórek zielony /Alergeny: 7/
<b>Obiad</b> Zupa kalafiorowa zabielana /Alergeny: 7/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/ Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy jogurt naturalny	<b>Obiad</b> Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/ ziemniaki z koperkiem Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/ Sałatka z buraków /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy	<b>Obiad</b> zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9/ Ryż z kurczakiem w sosie curry /Alergeny: 7,1/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>

## Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-04-21 - 2026-04-30

28.04 wtorek	29.04 środa	30.04 czwartek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta ser puszysty /Alergeny: 7/ ogórek małosolny papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/ keczup /Alergeny: 9/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Musztarda /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną sałata roszponka Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ szynka gotowana jak dawniej ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata
<b>wieczorny posiłek</b>	<b>wieczorny posiłek</b>	<b>wieczorny posiłek</b>
sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1803 Kcal; Błonnik pokarmowy 26,31 g, Białko roślinne 12,66 g, Tłuszcz 67,37 g, Węglowodany ogółem 228,48 g, Sód 3521,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,04 g, Białko ogółem 70,96 g, w tym cukry 35,84 g,	2042 Kcal; Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 85,7 g, Węglowodany ogółem 228,29 g, Sód 4200,48 mg, Błonnik pokarmowy 21,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,45 g, Białko ogółem 87,26 g, w tym cukry 60,7 g,	2039 Kcal; Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 77,03 g, Węglowodany ogółem 250,97 g, Sód 2795,55 mg, Błonnik pokarmowy 25,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,83 g, Białko ogółem 82,02 g, w tym cukry 54,81 g, sól 0,01 g,

# Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-04-21 - 2026-04-30

21.04 wtorek	22.04 środa	23.04 czwartek	24.04 piątek	25.04 sobota	26.04 niedziela	27.04 poniedziałek
<b>Śniadanie</b> chleb pszenny /Alergeny: 1/ Szynka delikatesowa z fileta Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ sałata rukola Pomidor	<b>Śniadanie</b> chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ sałata roszponka sałata roszponka Pomidor	<b>Śniadanie</b> Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser koluś /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kiełki Pomidor	<b>Śniadanie</b> chleb pszenny /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor polędwica miódowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/	<b>Śniadanie</b> masło extra /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną dżem owocowy jajko gotowane /Alergeny: 3/ Kiełki Pomidor	<b>Śniadanie</b> Kakao /Alergeny: 7/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/ Herbata z cytryną ser koluś /Alergeny: 7/ rukola Pomidor	<b>Śniadanie</b> Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ sałata roszponka pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ Herbata z cytryną polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor
<b>Obiad</b> Zupa jarzynowa z zieleciną /Alergeny: 7/ Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/ pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Kiwi	<b>Obiad</b> Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/ filet drobiowy w ziołach /Alergeny: 7/ ziemniaki z koperkiem brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ Kompot wiśniowy deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/	<b>Obiad</b> Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1,3/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ sos potrawkowy /Alergeny: 1,7,3/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	<b>Obiad</b> Zupa jarzynowa z zieleciną /Alergeny: 7/ ziemniaki z koperkiem Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/ surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/	<b>Obiad</b> Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ makaron gotowany /Alergeny: 1,3,7/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleciną /Alergeny: 1/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	<b>Obiad</b> zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/ Ziemniaki puree z chrzanem pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/ Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Bułeczka drożdżowa z powidłami /Alergeny: 1,7,3/	<b>Obiad</b> zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/ Ziemniaki z koperkiem brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Roladki z indyka w sosie szpinakowym (dieta) /Alergeny: 7,1/ Kompot z czarnej porzeczki Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>

## Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-04-21 - 2026-04-30

21.04 wtorek	22.04 środa	23.04 czwartek	24.04 piątek	25.04 sobota	26.04 niedziela	27.04 poniedziałek
chleb pszenny /Alergeny: 1/ Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 3,1,6,9,10,7/ masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Herbata z cytryną Pomidor awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Pomidor Tuńczyk w pomidorach /Alergeny: 3,6/ Herbata z cytryną jajecznica /Alergeny: 3,7/ sałata rukola	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/ Herbata z cytryną Pomidor sałata roszponka	chleb pszenny /Alergeny: 1/ ser wiejski /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Pomidor sałata rukola	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/ Pomidor	chleb pszenny /Alergeny: 1/ Tuńczyk w sosie własnym /Alergeny: 4/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata Pomidor	chleb pszenny /Alergeny: 1/ Sałata Polędwica sopocka Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Pomidor
<b>wieczorny posiłek</b> Smoothie	<b>wieczorny posiłek</b> banan	<b>wieczorny posiłek</b> winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/	<b>wieczorny posiłek</b> sok kubus	<b>wieczorny posiłek</b> jabłko pieczone	<b>wieczorny posiłek</b> Owsianka z gruszkami i cynamonem /Alergeny: 1,7/	<b>wieczorny posiłek</b> banan
2039 Kcal; Tłuszcz 74,01 g, Węglowodany ogółem 257,61 g, Błonnik pokarmowy 23,99 g, Białko ogółem 91,07 g, w tym cukry 56,22 g, Sód 1622,69 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,08 g,	1718 Kcal; Tłuszcz 56,74 g, Węglowodany ogółem 235,9 g, Błonnik pokarmowy 15,69 g, Białko ogółem 72,61 g, w tym cukry 44,84 g, Sód 2238,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,43 g,	2535 Kcal; Węglowodany ogółem 303 g, Sód 3959,13 mg, w tym cukry 74,76 g, Tłuszcz 87,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,11 g, Białko ogółem 137,61 g, Błonnik pokarmowy 18,38 g,	1683 Kcal; Tłuszcz 41,9 g, Węglowodany ogółem 249,05 g, Błonnik pokarmowy 29,57 g, Białko ogółem 79,03 g, w tym cukry 79,34 g, Sód 1906,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,82 g,	1920 Kcal; Tłuszcz 59,97 g, Węglowodany ogółem 254,91 g, Sód 3298,32 mg, Białko ogółem 90,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,92 g, w tym cukry 50,92 g, Błonnik pokarmowy 23,2 g,	2172 Kcal; Tłuszcz 74,71 g, Węglowodany ogółem 273,04 g, Sód 1591,64 mg, Błonnik pokarmowy 20,96 g, w tym cukry 80,12 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,09 g, Białko ogółem 104,28 g, sól 0,26 g,	1981 Kcal; Tłuszcz 61,41 g, w tym cukry 66,35 g, Białko ogółem 96,83 g, Błonnik pokarmowy 22,27 g, sól 0,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,02 g, Węglowodany ogółem 268,91 g, Sód 2963,14 mg,

**Jadłospis**

dieta lekkostrawna , okres: 2026-04-21 - 2026-04-30

28.04 wtorek	29.04 środa	30.04 czwartek
<b>Śniadanie</b> Sałata chleb pszenny /Alergeny: 1/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ indyk faszerywany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor Herbata z cytryną	<b>Śniadanie</b> masło extra /Alergeny: 7/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7/ Połudwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ sałata rukola Pomidor jogurt naturalny	<b>Śniadanie</b> bułka wrocławska chleb pszenny /Alergeny: 1/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ jajecznica na parze /Alergeny: 3/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor
<b>Obiad</b> zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Indyk duszony z warzywami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy jogurt naturalny	<b>Obiad</b> Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/ kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy	<b>Obiad</b> Zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7/ Ryż w sosie curry /Alergeny: 7,1/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>

**Jadłospis**

dieta lekkostrawna , okres: 2026-04-21 - 2026-04-30

28.04 wtorek	29.04 środa	30.04 czwartek
chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Szyńka delikatesowa z fileta Pomidor Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ sałata rukola	chleb pszenny /Alergeny: 1/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/ sok vege 0,5 masło extra /Alergeny: 7/ Pomidor Herbata z cytryną sałata roszponka	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ szynka gotowana jak dawniej Herbata z cytryną Sałata Pomidor
<b>wieczorny posiłek</b>	<b>wieczorny posiłek</b>	<b>wieczorny posiłek</b>
sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1466 Kcal; Tłuszcz 50,14 g, Węglowodany ogółem 192,29 g, Sód 2679,06 mg, Błonnik pokarmowy 20,41 g, Białko ogółem 70,35 g, w tym cukry 37,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,52 g, sól 0 g,	1736 Kcal; Tłuszcz 47,93 g, Węglowodany ogółem 242,12 g, Sód 2960,94 mg, Białko ogółem 91,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,07 g, Błonnik pokarmowy 27,46 g, w tym cukry 60,4 g, sól 4,09 g,	1820 Kcal; Tłuszcz 56,91 g, Węglowodany ogółem 239,64 g, Sód 1630,73 mg, Błonnik pokarmowy 18,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,4 g, Białko ogółem 86,96 g, w tym cukry 54,43 g,

## Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-04-21 - 2026-04-30

21.04 wtorek	22.04 środa	23.04 czwartek	24.04 piątek	25.04 sobota	26.04 niedziela	27.04 poniedziałek
<b>Śniadanie</b> chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Szynka delikatesowa z fileta masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser koluś /Alergeny: 7/ sałata rukola Pomidor	<b>Śniadanie</b> chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor ser puszysty /Alergeny: 7/ sałata roszponka	<b>Śniadanie</b> Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Polędwica sopocka Pomidor Kiełki	<b>Śniadanie</b> Herbata z cytryną bez cukru 250ml chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ polędwica miódowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ Pomidor masło extra /Alergeny: 7/ rzodkiewka /Alergeny: 7/ 7/	<b>Śniadanie</b> jajko gotowane /Alergeny: 3/ masło extra /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor Herbata z cytryną bez cukru 250ml Kiełki	<b>Śniadanie</b> chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Pomidor Kakao /Alergeny: 7/ 7/	<b>Śniadanie</b> Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml sałata roszponka Pomidor
<b>Drugie śniadanie</b> jogurt naturalny	<b>Drugie śniadanie</b> kefir /Alergeny: 7/	<b>Drugie śniadanie</b> Maślanka /Alergeny: 7/	<b>Drugie śniadanie</b> Kiwi	<b>Drugie śniadanie</b> jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/	<b>Drugie śniadanie</b> sok kubus	<b>Drugie śniadanie</b> jogurt naturalny
<b>Obiad</b> Zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7/ kasza gryczana /Alergeny: 7/ pulpet gotowany /Alergeny: 7,3/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/ Kompot z czerw. porzeczeki bez cukru Kiwi	<b>Obiad</b> Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/ Ziemniaki z koperkiem brokuł gotowany /Alergeny: 7/ filet drobiowy w ziolach /Alergeny: 7/ kompot wiśniowy bez cukru jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/	<b>Obiad</b> Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1,3/ surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/ ryż brązowy /Alergeny: 7/ Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ sos potrawkowy /Alergeny: 1,7,3/ kompot śliwkowy bez cukru jogurt skyr naturalny /Alergeny: 1,3,6,9,10/	<b>Obiad</b> zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9/ Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/ Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/ Surówka z selera z rodzynkami i orzechami /Alergeny: 7,5/ Kompot z czerw. porzeczeki bez cukru Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7/	<b>Obiad</b> Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/ kompot wiśniowy bez cukru	<b>Obiad</b> zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 7,3/ Buraki z jogurtem /Alergeny: 7/ Kompot z czerw. porzeczeki bez cukru Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/	<b>Obiad</b> zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/ Ziemniaki z koperkiem brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Roladki z indyka w sosie szpinakowym (dieta) /Alergeny: 7,1/ kompot z czarnej porzeczeki bez cukru sok kubus
<b>Podwieczorek</b> jabłko (1 sztuka)	<b>Podwieczorek</b> grejfruty	<b>Podwieczorek</b> sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	<b>Podwieczorek</b> Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/	<b>Podwieczorek</b> grejfruty	<b>Podwieczorek</b> sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	<b>Podwieczorek</b> jabłko (1 sztuka)

## Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-04-21 - 2026-04-30

21.04 wtorek	22.04 środa	23.04 czwartek	24.04 piątek	25.04 sobota	26.04 niedziela	27.04 poniedziałek
<b>Kolacja</b> chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml 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/	<b>Kolacja</b> chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Tuńczyk w pomidorach /Alergeny: 3,6/ masło extra /Alergeny: 7/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ ogórek małosolny /Alergeny: 1,2,3,7,10/ Pomidor	<b>Kolacja</b> chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor sałata roszonek Herbata z cytryną bez cukru 250ml	<b>Kolacja</b> chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor sałata rukola	<b>Kolacja</b> chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/	<b>Kolacja</b> chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Tuńczyk w sosie własnym 30g /Alergeny: 4/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	<b>Kolacja</b> chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Polędwica sopocka Sałata Pomidor
<b>wieczorny posiłek</b> Smoothie	<b>wieczorny posiłek</b> Sok przecierowy /Alergeny: 7/	<b>wieczorny posiłek</b> grejfruty	<b>wieczorny posiłek</b> sok kubus	<b>wieczorny posiłek</b> jabłko (1 sztuka)	<b>wieczorny posiłek</b> Owsianka z gruszkami i cynamonem /Alergeny: 1,7/	<b>wieczorny posiłek</b> grejfruty
2091 Kcal; Błonnik pokarmowy 36,06 g, Białko roślinne 12,46 g, Tłuszcz 80,77 g, Węglowodany ogółem 255,17 g, Sód 2805,83 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,26 g, Białko ogółem 83 g, w tym cukry 32,62 g,	1740 Kcal; Błonnik pokarmowy 24,58 g, Białko roślinne 12,46 g, Tłuszcz 62,61 g, Węglowodany ogółem 217,19 g, Sód 2802,93 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,93 g, Białko ogółem 75,57 g, w tym cukry 39,19 g,	2593 Kcal; Węglowodany ogółem 288,13 g, Sód 5241,3 mg, w tym cukry 34,21 g, Tłuszcz 92,11 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,45 g, Białko ogółem 142,83 g, Błonnik pokarmowy 36,16 g, Białko roślinne 12,46 g,	1967 Kcal; Sód 2772,51 mg, Tłuszcz 50,82 g, Węglowodany ogółem 293,57 g, Błonnik pokarmowy 42,39 g, Białko roślinne 12,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,57 g, Białko ogółem 72 g, w tym cukry 61,26 g,	1982 Kcal; Tłuszcz 60,69 g, Węglowodany ogółem 265,85 g, Sód 3142,96 mg, Białko ogółem 89,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,31 g, w tym cukry 26,34 g, Błonnik pokarmowy 30,38 g, Białko roślinne 12,46 g,	2376 Kcal; Błonnik pokarmowy 43,71 g, Białko roślinne 20,16 g, Tłuszcz 79,57 g, Węglowodany ogółem 306,13 g, Sód 3037,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,32 g, Białko ogółem 106,73 g, w tym cukry 71,85 g, sól 0,39 g,	2012 Kcal; Tłuszcz 64,1 g, w tym cukry 40,81 g, Białko ogółem 89,03 g, Błonnik pokarmowy 36,05 g, sól 0,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,49 g, Węglowodany ogółem 273,21 g, Białko roślinne 10,46 g, Sód 3729,56 mg,

**Jadłospis**

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-04-21 - 2026-04-30

28.04 wtorek	29.04 środa	30.04 czwartek
<b>Śniadanie</b> masło extra /Alergeny: 7/ chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor Sałata	<b>Śniadanie</b> Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 4,7/ masło extra /Alergeny: 7/ Połudwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Połudwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor sałata rukola jogurt naturalny	<b>Śniadanie</b> bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło extra /Alergeny: 7/ pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ jajecznicą ze szczypiorkiem 1,5 szt /Alergeny: 3,7/ Sałata Pomidor
<b>Drugie śniadanie</b> grejfruty	<b>Drugie śniadanie</b> sok kubus	<b>Drugie śniadanie</b> sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
<b>Obiad</b> zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 7,1/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/ kompot śliwkowy bez cukru jogurt naturalny	<b>Obiad</b> Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/ kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleciną /Alergeny: 1/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ kompot wiśniowy bez cukru	<b>Obiad</b> Zupa jarzynowa z zieleciną /Alergeny: 7/ Ryż w sosie curry /Alergeny: 7,1/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/ kompot śliwkowy bez cukru jogurt naturalny
<b>Podwieczorek</b> kefir /Alergeny: 7/	<b>Podwieczorek</b> jabłko (1 sztuka)	<b>Podwieczorek</b> grejfruty

## Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-04-21 - 2026-04-30

28.04 wtorek	29.04 środa	30.04 czwartek
<b>Kolacja</b> masło extra /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta papryka świeża /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser puszysty /Alergeny: 7/ chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ogórek małosolny	<b>Kolacja</b> chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser wiejski /Alergeny: 7/ Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ sałata rozszponka	<b>Kolacja</b> chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ szynka gotowana jak dawniej Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor Sałata
<b>wieczorny posiłek</b> sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	<b>wieczorny posiłek</b> sok kubus	<b>wieczorny posiłek</b> sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1712 Kcal; Tłuszcz 58,87 g, Węglowodany ogółem 223,92 g, Sód 3842,73 mg, Białko ogółem 71,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,03 g, Błonnik pokarmowy 30,05 g, Białko roślinne 12,46 g, w tym cukry 9,41 g,	1850 Kcal; Błonnik pokarmowy 31,39 g, Białko roślinne 10,46 g, Tłuszcz 50,53 g, Węglowodany ogółem 259,89 g, Sód 4258,77 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,43 g, sól 0,39 g, Białko ogółem 90 g, w tym cukry 67,53 g,	1928 Kcal; Tłuszcz 68 g, Węglowodany ogółem 242,83 g, Sód 3222,62 mg, Błonnik pokarmowy 35,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,06 g, Białko ogółem 84,48 g, w tym cukry 14,39 g, Białko roślinne 10,46 g,

## Jadłospis

dzienna szkoła, okres: 2026-04-21 - 2026-04-30

21.04 wtorek	22.04 środa	23.04 czwartek	24.04 piątek	27.04 poniedziałek	28.04 wtorek	29.04 środa
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
<b>Obiad</b> Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,9/ Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/ Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/ Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki	<b>Obiad</b> Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1,3,9/ ziemniaki z koperkiem Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy	<b>Obiad</b> Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1,3/ Naleśniki wytrawne z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/ surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/ Kompot śliwkowy	<b>Obiad</b> Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/ ziemniaki z koperkiem ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/ surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	<b>Obiad</b> zupa-krem ziemniaczana ze szczyb. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/ placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	<b>Obiad</b> Zupa kalafiorowa zabelana /Alergeny: 7/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/ Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	<b>Obiad</b> Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/ ziemniaki z koperkiem Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/ Sałatka z buraków /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy
797 Kcal; Tłuszcz 27,42 g, Węglowodany ogółem 111,13 g, Sód 1098,72 mg, Błonnik pokarmowy 12,23 g, w tym cukry 9,67 g, Białko ogółem 24,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,91 g,	797 Kcal; Tłuszcz 27,42 g, Węglowodany ogółem 111,13 g, Sód 1098,72 mg, Błonnik pokarmowy 12,23 g, w tym cukry 9,67 g, Białko ogółem 24,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,91 g,	797 Kcal; Tłuszcz 27,42 g, Węglowodany ogółem 111,13 g, Sód 1098,72 mg, Błonnik pokarmowy 12,23 g, w tym cukry 9,67 g, Białko ogółem 24,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,91 g,	797 Kcal; Tłuszcz 27,42 g, Węglowodany ogółem 111,13 g, Sód 1098,72 mg, Błonnik pokarmowy 12,23 g, w tym cukry 9,67 g, Białko ogółem 24,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,91 g,	797 Kcal; Tłuszcz 27,42 g, Węglowodany ogółem 111,13 g, Sód 1098,72 mg, Błonnik pokarmowy 12,23 g, w tym cukry 9,67 g, Białko ogółem 24,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,91 g,	797 Kcal; Tłuszcz 27,42 g, Węglowodany ogółem 111,13 g, Sód 1098,72 mg, Błonnik pokarmowy 12,23 g, w tym cukry 9,67 g, Białko ogółem 24,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,91 g,	797 Kcal; Tłuszcz 27,42 g, Węglowodany ogółem 111,13 g, Sód 1098,72 mg, Błonnik pokarmowy 12,23 g, w tym cukry 9,67 g, Białko ogółem 24,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,91 g,

## Jadłospis

dzienna szkoła, okres: 2026-04-21 - 2026-04-30

30.04 czwartek
<b>Śniadanie</b>
<b>Obiad</b>
zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9/ Ryż z kurczakiem w sosie curry /Alergeny: 7,1/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
797 Kcal; Tłuszcz 27,42 g, Węglowodany ogółem 111,13 g, Sód 1098,72 mg, Błonnik pokarmowy 12,23 g, w tym cukry 9,67 g, Białko ogółem 24,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,91 g,

**Jadłospis**
**dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-04-21 - 2026-04-30**

21.04 wtorek	22.04 środa	23.04 czwartek	24.04 piątek	25.04 sobota	26.04 niedziela	27.04 poniedziałek
<b>Śniadanie</b> chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser pleśniowy brie pasta z wędliny /Alergeny: 7,10/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną sałata rukola Pomidor	<b>Śniadanie</b> chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor sałata roszponka	<b>Śniadanie</b> Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Polędwica sopočka chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Kiełki Pomidor	<b>Śniadanie</b> Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ rzodkiewka /Alergeny: 7/ Pomidor	<b>Śniadanie</b> Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/ Pomidor Herbata z cytryną Kiełki dżem owocowy	<b>Śniadanie</b> Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ Herbata z cytryną Pomidor Kakao /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ sałata roszponka Ogórek zielony /Alergeny: 7/	<b>Śniadanie</b> Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło keczup /Alergeny: 9/ Herbata z cytryną sałata roszponka Ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor
<b>Drugie śniadanie</b> Koktajl wysokobiałkowy /Alergeny: 5,1,3,6,9,10,7/	<b>Drugie śniadanie</b> jogurt naturalny wysokobiałkowy /Alergeny: 7/	<b>Drugie śniadanie</b> jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	<b>Drugie śniadanie</b> napój mleczny proteinowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	<b>Drugie śniadanie</b> jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	<b>Drugie śniadanie</b> jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	<b>Drugie śniadanie</b> jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
<b>Obiad</b> Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,9/ Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/ Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/ Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki Kiwi	<b>Obiad</b> Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1,3,9/ ziemniaki z koperkiem Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,9,10/	<b>Obiad</b> Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1,3/ Naleśniki wytrawne z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/ surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/ Kompot śliwkowy jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	<b>Obiad</b> Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/ ziemniaki z koperkiem ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/ surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/	<b>Obiad</b> Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Zielone naleśniki z mascarpone i malinami /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/ borówka brzoskwienie Kompot wiśniowy	<b>Obiad</b> zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/ Ziemniaki puree z chrzanem Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/ Buraki z cebulą /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Bułeczka drożdżowa z powidłami /Alergeny: 1,7,3/	<b>Obiad</b> zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/ placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
<b>Podwieczorek</b> serek homogenizowany	<b>Podwieczorek</b> budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	<b>Podwieczorek</b> Kisiel jagodowy /Alergeny: 7/	<b>Podwieczorek</b> jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	<b>Podwieczorek</b> budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	<b>Podwieczorek</b> napój mleczny proteinowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	<b>Podwieczorek</b> Koktajl wysokobiałkowy /Alergeny: 5,1,3,6,9,10,7/

## Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-04-21 - 2026-04-30

21.04 wtorek	22.04 środa	23.04 czwartek	24.04 piątek	25.04 sobota	26.04 niedziela	27.04 poniedziałek
<b>Kolacja</b> chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Herbata z cytryną Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/ rzodkiewka /Alergeny: 7/	<b>Kolacja</b> Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Tuńczyk w pomidorach /Alergeny: 3,6/ pasztet z suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor ogórek małosolny /Alergeny: 1,2,3,7,10/	<b>Kolacja</b> Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/ Herbata z cytryną sałata roszponka Pomidor	<b>Kolacja</b> chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor sałata rukola	<b>Kolacja</b> masło extra /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Sałata Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/	<b>Kolacja</b> chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/ Sałata Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/	<b>Kolacja</b> Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/
<b>wieczorny posiłek</b> Smoothie	<b>wieczorny posiłek</b> banan	<b>wieczorny posiłek</b> winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/	<b>wieczorny posiłek</b> sok kubus	<b>wieczorny posiłek</b> jabłko (1 sztuka)	<b>wieczorny posiłek</b> Owsianka z gruszkami i cynamonem /Alergeny: 1,7/	<b>wieczorny posiłek</b> banan
2807 Kcal; Białko roślinne 10,25 g, Tłuszcz 133,44 g, Węglowodany ogółem 308,11 g, Sód 3257,33 mg, Błonnik pokarmowy 32,23 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,98 g, Białko ogółem 97,86 g, w tym cukry 56,76 g,	2465 Kcal; Białko roślinne 12,66 g, Tłuszcz 94,23 g, Węglowodany ogółem 313,63 g, Sód 3634,02 mg, Błonnik pokarmowy 25,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,53 g, Białko ogółem 80,75 g, w tym cukry 62,52 g,	2695 Kcal; Węglowodany ogółem 359,93 g, Sód 3839,26 mg, w tym cukry 83,55 g, Tłuszcz 86,15 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,69 g, Białko ogółem 106,65 g, Błonnik pokarmowy 28,12 g, Białko roślinne 12,66 g,	2719 Kcal; Błonnik pokarmowy 41,55 g, Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 94,39 g, Węglowodany ogółem 328,46 g, Sód 3112,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,34 g, Białko ogółem 111,98 g, w tym cukry 118,75 g,	2622 Kcal; Błonnik pokarmowy 25,61 g, Białko roślinne 12,66 g, Tłuszcz 87,15 g, Węglowodany ogółem 328,21 g, Sód 2943,57 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,21 g, Białko ogółem 87,37 g, w tym cukry 71,21 g,	2811 Kcal; Błonnik pokarmowy 26,05 g, Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 108,37 g, Węglowodany ogółem 301,99 g, Sód 2243,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,45 g, Białko ogółem 135,26 g, w tym cukry 100,76 g,	3350 Kcal; Tłuszcz 151,14 g, w tym cukry 98,31 g, Białko ogółem 99,51 g, Błonnik pokarmowy 33,78 g, sól 0,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,63 g, Węglowodany ogółem 381,77 g, Białko roślinne 6,04 g, Sód 4804,5 mg,

**Jadłospis**

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-04-21 - 2026-04-30

28.04 wtorek	30.04 czwartek
<b>Śniadanie</b> Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata Pomidor	<b>Śniadanie</b> chleb zwykły /Alergeny: 1/ bułka wrocławska Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ Herbata z cytryną jajecznica na parze 1,5 szt /Alergeny: 3/ Pomidor Ogórek zielony /Alergeny: 7/
<b>Drugie śniadanie</b> serek homogenizowany	<b>Drugie śniadanie</b> budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
<b>Obiad</b> Zupa kalafiorowa zabielana /Alergeny: 7/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/ Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy jogurt naturalny	<b>Obiad</b> zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9/ Ryż z kurczakiem w sosie curry /Alergeny: 7,1/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
<b>Podwieczorek</b> jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	<b>Podwieczorek</b> Koktajl wysokobiałkowy /Alergeny: 5,1,3,6,9,10,7/

## Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-04-21 - 2026-04-30

28.04 wtorek	30.04 czwartek
<b>Kolacja</b> Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta ser puszysty /Alergeny: 7/ ogórek małosolny papryka świeża /Alergeny: 7/	<b>Kolacja</b> chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ szynka gotowana jak dawniej ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata
<b>wieczorny posiłek</b> sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	<b>wieczorny posiłek</b> sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1972 Kcal; Błonnik pokarmowy 21,03 g, Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 82,69 g, Węglowodany ogółem 224,5 g, Sód 3278,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,82 g, Białko ogółem 96,71 g, w tym cukry 41,16 g,	2484 Kcal; Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 105,69 g, Węglowodany ogółem 277,56 g, Sód 2960,88 mg, Błonnik pokarmowy 29,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,62 g, Białko ogółem 97,93 g, w tym cukry 68,99 g, sól 0,01 g,

## Jadłospis

dieta bez laktozy, okres: 2026-04-21 - 2026-04-30

21.04 wtorek	22.04 środa	23.04 czwartek	24.04 piątek	25.04 sobota	26.04 niedziela	27.04 poniedziałek
<b>Śniadanie</b> chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta z wędliny /Alergeny: 7,10/ Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/ Herbata z cytryną sałata rukola Pomidor	<b>Śniadanie</b> chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor sałata roszponka	<b>Śniadanie</b> bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Polędwica sopocka chleb zwykły /Alergeny: 1/ jajecznicza /Alergeny: 3,7/ Kiełki Pomidor	<b>Śniadanie</b> Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ rzodkiewka /Alergeny: 7/ Pomidor	<b>Śniadanie</b> Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/ Pomidor Herbata z cytryną Kiełki dżem owocowy	<b>Śniadanie</b> Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 10/ Herbata z cytryną Pomidor Kakao /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ sałata roszponka Ogórek zielony /Alergeny: 7/	<b>Śniadanie</b> Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło Herbata z cytryną sałata roszponka ser hochland /Alergeny: 7/ Pomidor keczup /Alergeny: 9/
<b>Obiad</b> Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,9/ Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/ Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/ Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki Kiwi	<b>Obiad</b> Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1,3,9/ ziemniaki z koperkiem Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	<b>Obiad</b> Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1,3/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/ Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/ Kompot śliwkowy jogurt naturalny bez laktozy	<b>Obiad</b> Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/ ziemniaki z koperkiem ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/ surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	<b>Obiad</b> Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1/ makaron gotowany /Alergeny: 1,3,7/ surówka z marchwii i jabłka /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	<b>Obiad</b> zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/ Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/ Buraki z cebulą /Alergeny: 7/ Ziemniaki puree z chrzanem Kompot z czarnej porzeczki Bułeczka drożdżowa z powidłami /Alergeny: 1,7,3/	<b>Obiad</b> zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/ placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt naturalny bez laktozy
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>

## Jadłospis

dieta bez laktozy, okres: 2026-04-21 - 2026-04-30

21.04 wtorek	22.04 środa	23.04 czwartek	24.04 piątek	25.04 sobota	26.04 niedziela	27.04 poniedziałek
chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Herbata z cytryną Mini omlet z pomidorem i szpinakiem /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/ rzodkiewka /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Tuńczyk w pomidorach /Alergeny: 3,6/ pasztet z suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor ogórek małosolny /Alergeny: 1,2,3,7,10/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/ Herbata z cytryną sałata roszonek Pomidor	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor sałata rukola	masło extra /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/ Ser biały b/l z rzodkiewką i szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Sałata Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/ Sałata Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/
<b>wieczorny posiłek</b> Smoothie	<b>wieczorny posiłek</b> banan	<b>wieczorny posiłek</b> winogrono /Alergeny: 1,3,6,9,10/	<b>wieczorny posiłek</b> sok kubus	<b>wieczorny posiłek</b> jabłko (1 sztuka)	<b>wieczorny posiłek</b> Owsianka z gruszkami i cynamonem /Alergeny: 1,7/	<b>wieczorny posiłek</b> banan
2028 Kcal; Białko roślinne 10,25 g, Tłuszcz 78,63 g, Węglowodany ogółem 267,75 g, Sód 2774,73 mg, Błonnik pokarmowy 27,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,98 g, Białko ogółem 58,75 g, w tym cukry 51,98 g,	1935 Kcal; Białko roślinne 8,57 g, Tłuszcz 79,82 g, Węglowodany ogółem 234,86 g, Sód 3175,24 mg, Błonnik pokarmowy 20,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,56 g, Białko ogółem 61,19 g, w tym cukry 43,44 g,	2526 Kcal; Tłuszcz 102,12 g, Węglowodany ogółem 284,73 g, Sód 4269,97 mg, Błonnik pokarmowy 27,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,96 g, w tym cukry 40,01 g, Białko ogółem 118,6 g, Białko roślinne 12,66 g,	2245 Kcal; Błonnik pokarmowy 46,97 g, Białko roślinne 10,25 g, Tłuszcz 79,06 g, Węglowodany ogółem 305,25 g, Sód 3539,28 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,77 g, Białko ogółem 63,3 g, w tym cukry 63,17 g,	2111 Kcal; Błonnik pokarmowy 33,73 g, Białko roślinne 12,66 g, Tłuszcz 65,77 g, Węglowodany ogółem 295,39 g, Sód 3918,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,53 g, Białko ogółem 73,87 g, w tym cukry 39,52 g,	2610 Kcal; Błonnik pokarmowy 28,69 g, Białko roślinne 10,25 g, Tłuszcz 105,46 g, Węglowodany ogółem 313,93 g, Sód 2400,27 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,56 g, Białko ogółem 93,86 g, w tym cukry 80,04 g,	2751 Kcal; Tłuszcz 114,26 g, w tym cukry 50,03 g, Białko ogółem 63,91 g, Błonnik pokarmowy 32,9 g, sód 1,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,97 g, Węglowodany ogółem 342,01 g, Białko roślinne 10,25 g, Sód 4467,17 mg,

**Jadłospis**

dieta bez laktozy, okres: 2026-04-21 - 2026-04-30

28.04 wtorek	30.04 czwartek
<b>Śniadanie</b> Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały b/l z rzodkiewką i szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata Pomidor	<b>Śniadanie</b> chleb zwykły /Alergeny: 1/ bułka wrocławska Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ Herbata z cytryną jajecznica na parze 1,5 szt /Alergeny: 3/ Pomidor Ogórek zielony /Alergeny: 7/
<b>Obiad</b> Zupa kalafiorowa zabielana /Alergeny: 7/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/ Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy jogurt naturalny bez laktozy	<b>Obiad</b> zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9/ Ryż z kurczakiem w sosie curry /Alergeny: 7,1/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy Jogurt z Owsianką /Alergeny: 1,3,6,9,10/
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>

## Jadłospis

dieta bez laktozy, okres: 2026-04-21 - 2026-04-30

28.04 wtorek	30.04 czwartek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta ser puszysty /Alergeny: 7/ ogórek małosolny papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ szynka gotowana jak dawniej ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata
<b>wieczorny posiłek</b>	<b>wieczorny posiłek</b>
sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1735 Kcal; Błonnik pokarmowy 26,38 g, Białko roślinne 12,66 g, Tłuszcz 63,35 g, Węglowodany ogółem 219,81 g, Sód 3428,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,04 g, Białko ogółem 66,71 g, w tym cukry 30,48 g,	2039 Kcal; Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 77,03 g, Węglowodany ogółem 250,97 g, Sód 2795,55 mg, Błonnik pokarmowy 25,04 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,83 g, Białko ogółem 82,02 g, w tym cukry 54,81 g, sól 0,01 g,

## Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-04-21 - 2026-04-30

21.04 wtorek	22.04 środa	23.04 czwartek	24.04 piątek	25.04 sobota	26.04 niedziela	27.04 poniedziałek
<b>Śniadanie</b> chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser pleśniowy brie pasta z wędliny /Alergeny: 7,10/ Herbata z cytryną sałata rukola Pomidor	<b>Śniadanie</b> chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor sałata roszponka	<b>Śniadanie</b> Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Polędwica sopocka masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ Kiełki Pomidor	<b>Śniadanie</b> Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ rzodkiewka /Alergeny: 7/ Pomidor	<b>Śniadanie</b> Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ polędwica jak dawniej /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/ Pomidor Kiełki dżem owocowy	<b>Śniadanie</b> Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/ Herbata z cytryną Pomidor Kakao /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ sałata roszponka Ogórek zielony /Alergeny: 7/	<b>Śniadanie</b> Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,7/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Parówka na ciepło Herbata z cytryną sałata roszponka ser hochland /Alergeny: 7/ Pomidor keczup /Alergeny: 9/
<b>Obiad</b> Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,9/ Kopytka własnej produkcji /Alergeny: 1,3,7/ Gulasz mięsny, duszony /Alergeny: 7,1/ Zielona surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem /Alergeny: 7,3,10/ Kompot z czarnej porzeczki	<b>Obiad</b> Zupa neapolitańska /Alergeny: 7,1,3,9/ ziemniaki z koperkiem Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy	<b>Obiad</b> Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1,3/ Naleśniki wytrawne z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 7,1,3/ surówka Colesław /Alergeny: 7,3,10/ Kompot śliwkowy	<b>Obiad</b> Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9/ ziemniaki z koperkiem ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/ surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	<b>Obiad</b> Zupa krem z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Zielone naleśniki z mascarpone i malinami /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/ borówka brzoskwienie Kompot wiśniowy	<b>Obiad</b> zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/ Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/ Buraki z cebulą /Alergeny: 7/ Ziemniaki puree z chrzanem Kompot z czarnej porzeczki	<b>Obiad</b> zupa-krem ziemniaczana ze szczyp. i grzankami /Alergeny: 1,7,9/ placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>

## Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-04-21 - 2026-04-30

21.04 wtorek	22.04 środa	23.04 czwartek	24.04 piątek	25.04 sobota	26.04 niedziela	27.04 poniedziałek
<p>chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Herbata z cytryną Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/ rzodkiewka /Alergeny: 7/</p>	<p>Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Tuńczyk w pomidorach /Alergeny: 3,6/ pasztet z suszonymi pomidorami /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor ogórek małosolny /Alergeny: 1,2,3,7,10/</p>	<p>Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/ Herbata z cytryną sałata roszonek Pomidor</p>	<p>chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor sałata rukola</p>	<p>Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Sałata Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/</p>	<p>chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/ Sałata Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/</p>	<p>Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/</p>
<p>1751 Kcal; Białko roślinne 10,25 g, Tłuszcz 67,35 g, Węglowodany ogółem 230 g, Sód 2887,66 mg, Błonnik pokarmowy 26,32 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,78 g, Białko ogółem 45,58 g, w tym cukry 31,19 g,</p>	<p>1926 Kcal; Białko roślinne 12,66 g, Tłuszcz 80,37 g, Węglowodany ogółem 230,19 g, Sód 3484,29 mg, Błonnik pokarmowy 23,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,71 g, Białko ogółem 61,19 g, w tym cukry 29,04 g,</p>	<p>2164 Kcal; Węglowodany ogółem 268,06 g, Sód 3415,93 mg, w tym cukry 49,24 g, Tłuszcz 80,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,58 g, Białko ogółem 81,25 g, Błonnik pokarmowy 22,72 g, Białko roślinne 8,45 g,</p>	<p>2044 Kcal; Błonnik pokarmowy 40,04 g, Białko roślinne 10,25 g, Tłuszcz 78,1 g, Węglowodany ogółem 263,01 g, Sód 2902,38 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,6 g, Białko ogółem 62,1 g, w tym cukry 34,67 g,</p>	<p>2393 Kcal; Błonnik pokarmowy 23,21 g, Białko roślinne 12,66 g, Tłuszcz 83,67 g, Węglowodany ogółem 298,7 g, Sód 2873,64 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,42 g, Białko ogółem 66,86 g, w tym cukry 56,81 g,</p>	<p>2100 Kcal; Błonnik pokarmowy 23,85 g, Białko roślinne 10,25 g, Tłuszcz 94,21 g, Węglowodany ogółem 228,7 g, Sód 2276,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,94 g, Białko ogółem 80,79 g, w tym cukry 50,28 g,</p>	<p>2621 Kcal; Tłuszcz 113,45 g, w tym cukry 34,44 g, Białko ogółem 63,1 g, Błonnik pokarmowy 30,86 g, sól 1,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,97 g, Węglowodany ogółem 312,41 g, Białko roślinne 10,25 g, Sód 4451,79 mg,</p>

**Jadłospis**

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-04-21 - 2026-04-30

28.04 wtorek	29.04 środa	30.04 czwartek
<b>Śniadanie</b> Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ indyk faszerywany /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata Pomidor	<b>Śniadanie</b> chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Połudwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ sałata rukola Pomidor	<b>Śniadanie</b> chleb zwykły /Alergeny: 1/ bułka wrocławska Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ Herbata z cytryną jajecznica na parze 1,5 szt /Alergeny: 3/ Pomidor Ogórek zielony /Alergeny: 7/
<b>Obiad</b> Zupa kalafiorowa zabielana /Alergeny: 7/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Policzki wieprzowe /Alergeny: 3,6,7/ Sałatka z ogórka zielonego i koperku /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	<b>Obiad</b> Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/ ziemniaki z koperkiem Sękacz drobiowy /Alergeny: 7,3/ Sałatka z buraków /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy	<b>Obiad</b> zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9/ Ryż z kurczakiem w sosie curry /Alergeny: 7,1/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>

## Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-04-21 - 2026-04-30

28.04 wtorek	29.04 środa	30.04 czwartek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Szynka delikatesowa z fileta ser puszysty /Alergeny: 7/ ogórek małosolny papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/ Musztarda /Alergeny: 7/ keczup /Alergeny: 9/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną sałata roszponka Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ szynka gotowana jak dawniej ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata
1647 Kcal; Błonnik pokarmowy 22,68 g, Białko roślinne 12,66 g, Tłuszcz 62,21 g, Węglowodany ogółem 206,64 g, Sód 2790,07 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,87 g, Białko ogółem 65,56 g, w tym cukry 27,89 g,	1844 Kcal; Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 83,15 g, Węglowodany ogółem 189,59 g, Sód 4126,98 mg, Błonnik pokarmowy 18,52 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,34 g, Białko ogółem 81,86 g, w tym cukry 39,7 g,	1816 Kcal; Białko roślinne 7,84 g, Tłuszcz 72,77 g, Węglowodany ogółem 213,59 g, Sód 2158,65 mg, Błonnik pokarmowy 21,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,66 g, Białko ogółem 76,26 g, w tym cukry 34,65 g, sól 0,01 g,