

Jadłospis

Dieta podstawowa - KOD 1, okres: 2026-01-01 - 2026-01-10

01.01 czwartek	02.01 piątek	03.01 sobota	04.01 niedziela	05.01 poniedziałek	06.01 wtorek	07.01 środa
Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/ pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ mandarynki	Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ rukola Pomidor /Alergeny: 7/ jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ chleb zwykły pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ gruszka	Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ Kakao /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ południca z indyka pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Kielki jabłko (1 sztuka)	Śniadanie Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser kanapkowy /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ południca z indyka Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/	Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ południca miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jogurt naturalny
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Sznyceł, smażony /Alergeny: 7,1/ ziemniaki gotowane Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy banan	Obiad Zupa dyniowa z grzankami /Alergeny: 7/ Ryba panierowana, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy Skyrnik z owocami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/	Obiad zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9/ racuchy z jabłkami i powidłami /Alergeny: 1,7,3/ brzoskwinie Kompot śliwkowy kefir /Alergeny: 7/	Obiad Zupa kalafiorowa zabieleną /Alergeny: 7/ ziemniaki gotowane Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/ Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/ Kompot wiśniowy placek maślanowy /Alergeny: 1,7,3/	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/ Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/ gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/ ziemniaki gotowane Rumszyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/ Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/ kompot owocowy jabłko (1 sztuka)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa - KOD 1, okres: 2026-01-01 - 2026-01-10

01.01 czwartek	02.01 piątek	03.01 sobota	04.01 niedziela	05.01 poniedziałek	06.01 wtorek	07.01 środa
chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka ser puszysty /Alergeny: 7/ sałata rukola Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/	chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Parówka na ciepło keczup /Alergeny: 9/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Polędwica sopocka Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły Pomidor /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ kielbasa szynkowa wieprzowa Herbata z cytryną Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	mandarynki	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Kiwi	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1980 Kcal; Tłuszcz 58,87 g, Węglowodany ogółem 290,88 g, Sód 2937,37 mg, Błonnik pokarmowy 32,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,82 g, Białko ogółem 77,34 g, w tym cukry 62,35 g,	2651 Kcal; Tłuszcz 101,59 g, Węglowodany ogółem 296,18 g, Sód 3830,21 mg, Błonnik pokarmowy 37,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,09 g, Białko ogółem 90,34 g, w tym cukry 77,8 g,	2762 Kcal; Tłuszcz 111,63 g, Węglowodany ogółem 375,38 g, Sód 2358,04 mg, Błonnik pokarmowy 33,24 g, Białko ogółem 64,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,5 g, w tym cukry 74,04 g,	2350 Kcal; Tłuszcz 101,17 g, Węglowodany ogółem 268,75 g, Sód 4197,86 mg, Błonnik pokarmowy 27,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,55 g, Białko ogółem 80,1 g, w tym cukry 99,93 g,	2638 Kcal; Tłuszcz 99,22 g, Węglowodany ogółem 353,49 g, Sód 3807,62 mg, Błonnik pokarmowy 33,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,62 g, Białko ogółem 71,51 g, w tym cukry 50,25 g,	2335 Kcal; Tłuszcz 80,78 g, Węglowodany ogółem 298,82 g, Sód 2569,59 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,78 g, Białko ogółem 90,52 g, w tym cukry 59,94 g, Błonnik pokarmowy 32,03 g,	1703 Kcal; Sód 3608,6 mg, Węglowodany ogółem 229,47 g, w tym cukry 30,73 g, Tłuszcz 58,42 g, Błonnik pokarmowy 30,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,17 g, Białko ogółem 54,03 g,

Jadłospis**Dieta podstawowa - KOD 1, okres: 2026-01-01 - 2026-01-10**

08.01 czwartek	09.01 piątek	10.01 sobota
Śniadanie chleb zwykły bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ szynka sznurowana /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/ Kiełki jabłko (1 sztuka)	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,3,10/ rzodkiewka /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ jogurt naturalny	Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/ jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/ Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ masło extra /Alergeny: 7/ dżem owocowy Pomidor /Alergeny: 7/ Kiełki batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ Marchewka z grozkiem /Alergeny: 7/ Sos potrawkowy z rodzynekami /Alergeny: 1,7,3/ Kompot śliwkowy jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/ ziemniaki gotowane ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/ Surowka z kapusty kiszanej /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/	Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,9/ Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/ kompot truskawkowy bez cukru Maliny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**Dieta podstawowa - KOD 1, okres: 2026-01-01 - 2026-01-10**

08.01 czwartek	09.01 piątek	10.01 sobota
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną	chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 10/ keczup /Alergeny: 9/ Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Pomarańcza /Alergeny: 7/
2813 Kcal; Tłuszcz 97,25 g, Węglowodany ogółem 356,84 g, Sód 2700,73 mg, Błonnik pokarmowy 24,91 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,02 g, w tym cukry 75,42 g, Białko ogółem 123,32 g,	2547 Kcal; Tłuszcz 98,54 g, Węglowodany ogółem 322,72 g, Sód 3427,51 mg, Błonnik pokarmowy 43,52 g, Białko ogółem 91,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,96 g, w tym cukry 75,27 g,	2753 Kcal; Tłuszcz 121,56 g, Węglowodany ogółem 319,97 g, Sód 3427,22 mg, Błonnik pokarmowy 27,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 31,31 g, Białko ogółem 73,22 g, w tym cukry 88,51 g,

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1, okres: 2026-01-01 - 2026-01-09

01.01 czwartek	02.01 piątek	03.01 sobota	04.01 niedziela	05.01 poniedziałek	06.01 wtorek	07.01 środa
Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/ pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ rukola Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ chleb zwykły pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ Kakao /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica z indyka pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ Kiełki	Śniadanie Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły polędwica z indyka masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser kanapkowy /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/	Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ polędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Drugie śniadanie mandarynki	Drugie śniadanie jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie gruszka	Drugie śniadanie Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jabłko (1 sztuka)	Drugie śniadanie jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt naturalny
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Sznycel, smażony /Alergeny: 7,1/ ziemniaki gotowane Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy banan	Obiad Zupa dyniowa z grzankami /Alergeny: 7/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Ryba panierowana, smażona 80g /Alergeny: 4,7,3,1/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy	Obiad zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9/ racuchy z jabłkami i powidłami /Alergeny: 1,7,3/ brzoskwienie Kompot śliwkowy	Obiad Zupa kalafiorowa zabieleną /Alergeny: 7/ ziemniaki gotowane Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/ Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/ Kompot wiśniowy	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/ Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/ gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/ Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/ ziemniaki gotowane Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/ kompot owocowy
Podwieczorek kisiel z jabłkiem	Podwieczorek Kiwi	Podwieczorek sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Podwieczorek jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek placek maślanekowy /Alergeny: 1,7,3/	Podwieczorek banan	Podwieczorek jabłko (1 sztuka)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1, okres: 2026-01-01 - 2026-01-09

01.01 czwartek	02.01 piątek	03.01 sobota	04.01 niedziela	05.01 poniedziałek	06.01 wtorek	07.01 środa
chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ 7/ Polędwica sopocka ser puszysty /Alergeny: 7/ sałata rukola Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/	chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną parówka na ciepło keczup /Alergeny: 9/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałatka makaronowa z ogórkiem zielonym (150) /Alergeny: 1,3,10,7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Herbata z cytryną Ser wiejski /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ kielbasa szynkowa wieprzowa Herbata z cytryną Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	mandarynki	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Smoothie	Kiwi	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
2016 Kcal; Tłuszcz 58,99 g, Węglowodany ogółem 299,87 g, Sód 2938,34 mg, Błonnik pokarmowy 33,44 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,82 g, Białko ogółem 77,34 g, w tym cukry 67,34 g,	1989 Kcal; Tłuszcz 79,4 g, Węglowodany ogółem 248,8 g, Sód 3101,22 mg, Błonnik pokarmowy 32,95 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,25 g, Białko ogółem 68,76 g, w tym cukry 66,8 g,	2723 Kcal; Tłuszcz 99,67 g, Węglowodany ogółem 395,6 g, Sód 2281,14 mg, Błonnik pokarmowy 36,54 g, Białko ogółem 59,06 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,4 g, w tym cukry 102,54 g,	2137 Kcal; Tłuszcz 78,97 g, Węglowodany ogółem 269,49 g, Sód 3225,5 mg, Błonnik pokarmowy 23,59 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,34 g, Białko ogółem 78,22 g, w tym cukry 99,93 g,	2355 Kcal; Tłuszcz 84,31 g, Węglowodany ogółem 328,29 g, Sód 2559,85 mg, Błonnik pokarmowy 26,46 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,23 g, w tym cukry 61,98 g, Białko ogółem 64,44 g,	2333 Kcal; Tłuszcz 73,3 g, Węglowodany ogółem 332,76 g, Sód 2411,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,68 g, Białko ogółem 72,81 g, w tym cukry 89,77 g, Błonnik pokarmowy 34,52 g,	1629 Kcal; Sód 3607,7 mg, Węglowodany ogółem 229,39 g, w tym cukry 30,73 g, Tłuszcz 50,16 g, Błonnik pokarmowy 30,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,07 g, Białko ogółem 53,95 g,

Jadłospis**dieta podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1**, okres: 2026-01-01 - 2026-01-09

08.01 czwartek	09.01 piątek
Śniadanie chleb zwykły bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Szynka sznurowana 20g /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser kółko /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/ Kiełki	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,3,10/ rzodkiewka /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/
Drugie śniadanie jabłko (1 sztuka)	Drugie śniadanie jogurt naturalny
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 7/ Sos potrawkowy z rodzynekami /Alergeny: 1,7,3/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/ ziemniaki gotowane ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/ Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki
Podwieczorek jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/
Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa dzieci 10-17 lat - KOD P1, okres: 2026-01-01 - 2026-01-09

08.01 czwartek	09.01 piątek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10,7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ sałata rukola Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
2269 Kcal; Tłuszcz 71,29 g, Węglowodany ogółem 310,93 g, Sód 2053,63 mg, Błonnik pokarmowy 21,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,49 g, w tym cukry 75,32 g, Białko ogółem 92,71 g,	2248 Kcal; Tłuszcz 84,33 g, Węglowodany ogółem 286,82 g, Sód 2991,57 mg, Błonnik pokarmowy 38,01 g, Białko ogółem 84,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,74 g, w tym cukry 75,27 g,

Jadłospis**dieta lekkostrawna - KOD 2, okres: 2026-01-01 - 2026-01-10**

01.01 czwartek	02.01 piątek	03.01 sobota	04.01 niedziela	05.01 poniedziałek	06.01 wtorek	07.01 środa
Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jogurt naturalny	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ rukola Pomidor /Alergeny: 7/ jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ banan	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ Kakao /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ połudwica z indyka pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Kiełki jabłko pieczone	Śniadanie Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ połudwica z indyka Herbata z cytryną ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jogurt naturalny
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3/ ziemniaki gotowane Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy banan	Obiad Zupa dyniowa z grzankami /Alergeny: 7/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy Skrynik z owocami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/	Obiad zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9/ makaron gotowany /Alergeny: 1,7/ Sos z pesto i kurczakiem /Alergeny: 5,1,3,6,9,10/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy kefir /Alergeny: 7/	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/ ziemniaki gotowane schab gotowany /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ Buraki konserwowe Kompot wiśniowy jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ filet z kurczaka gotowany kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3/	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/ Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/ gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/ Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3/ ziemniaki gotowane kalafior gotowany /Alergeny: 7/ kompot owocowy jabłko pieczone
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta lekkostrawna - KOD 2, okres: 2026-01-01 - 2026-01-10**

01.01 czwartek	02.01 piątek	03.01 sobota	04.01 niedziela	05.01 poniedziałek	06.01 wtorek	07.01 środa
Herbata z cytryną chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka ser puszysty /Alergeny: 7/ sałata rukola Pomidor /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ Pomidor /Alergeny: 7/ Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną sałatka makaronowa z ananasem /Alergeny: 7,3,1/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ Polędwica sopocka masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser wiejski /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ kielbasa szynkowa wieprzowa Herbata z cytryną Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Pomidor /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek Kiwi	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1726 Kcal; Tłuszcz 60,06 g, Węglowodany ogółem 216,95 g, Błonnik pokarmowy 19,87 g, Białko ogółem 91,19 g, w tym cukry 52,28 g, Sód 2018,97 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,72 g,	2120 Kcal; Tłuszcz 62,35 g, Węglowodany ogółem 254,57 g, Błonnik pokarmowy 30,16 g, Białko ogółem 94,4 g, w tym cukry 78,31 g, Sód 2445,24 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,4 g,	1813 Kcal; Tłuszcz 52,51 g, Węglowodany ogółem 262,86 g, Błonnik pokarmowy 21,55 g, Białko ogółem 81,62 g, w tym cukry 58,24 g, Sód 1703,26 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,81 g,	1807 Kcal; Tłuszcz 51,85 g, Węglowodany ogółem 239,24 g, Błonnik pokarmowy 21,13 g, Białko ogółem 91,57 g, w tym cukry 96,85 g, Sód 2901,71 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,47 g,	2151 Kcal; Tłuszcz 63,86 g, Węglowodany ogółem 309,4 g, Błonnik pokarmowy 25,4 g, Białko ogółem 78,29 g, w tym cukry 50,09 g, Sód 3859,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,29 g,	1929 Kcal; Tłuszcz 66,57 g, Węglowodany ogółem 234,46 g, Sód 1457,65 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,93 g, Białko ogółem 84,5 g, w tym cukry 60,53 g, Błonnik pokarmowy 15,78 g,	1487 Kcal; Sód 2691,86 mg, Węglowodany ogółem 195,65 g, w tym cukry 31,18 g, Tłuszcz 46,31 g, Błonnik pokarmowy 21,9 g, Białko ogółem 70,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,91 g,

Jadłospis**dieta lekkostrawna - KOD 2**, okres: 2026-01-01 - 2026-01-10

08.01 czwartek	09.01 piątek	10.01 sobota
Śniadanie bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ szynka sznurowana /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Kiełki jabłko pieczone	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,3,10/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną jogurt naturalny	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ masło extra /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ dżem owocowy Kiełki Pomidor /Alergeny: 7/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ Herbata z cytryną batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/ Kompot śliwkowy vege deser /Alergeny: 1,3,5,7/	Obiad Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/ Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/ Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/ makaron gotowany /Alergeny: 1,7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ Sos z pesto i kurczakiem /Alergeny: 5,1,3,6,9,10/ vege deser /Alergeny: 1,3,5,7/
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta lekkostrawna - KOD 2, okres: 2026-01-01 - 2026-01-10

08.01 czwartek	09.01 piątek	10.01 sobota
chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Salata /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb pszenny /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną ser wiejski /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb pszenny /Alergeny: 1/ masło extra /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Pomarańcza /Alergeny: 7/
2192 Kcal; Tłuszcz 75,36 g, Węglowodany ogółem 261,86 g, Sód 2018,65 mg, Błonnik pokarmowy 17,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,56 g, w tym cukry 63,65 g, Białko ogółem 96,95 g,	1613 Kcal; Tłuszcz 56,62 g, Węglowodany ogółem 196,13 g, Błonnik pokarmowy 24,59 g, Białko ogółem 82,14 g, w tym cukry 79,45 g, Sód 1600,79 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,12 g,	1902 Kcal; Tłuszcz 68,08 g, Węglowodany ogółem 212,6 g, Błonnik pokarmowy 18,46 g, Białko ogółem 85,84 g, w tym cukry 84,54 g, Sód 1595,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 34,96 g,

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6, okres: 2026-01-01 - 2026-01-10

01.01 czwartek	02.01 piątek	03.01 sobota	04.01 niedziela	05.01 poniedziałek	06.01 wtorek	07.01 środa
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jogurt naturalny	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ rukola Pomidor /Alergeny: 7/ jogurt naturalny	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml kawa z mlekiem bez cukru /Alergeny: 7,1/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ grejfruty	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ Kakao /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło extra /Alergeny: 7/ połudwica z indyka pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Kiełki jabłko (1 sztuka)	Śniadanie Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ połudwica z indyka Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie Herbata z cytryną Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ połudwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jogurt naturalny
Drugie śniadanie Owsianka z owocami /Alergeny: 1,7/	Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie kefir /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie grejfruty
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ ziemniaki gotowane Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/ kompot truskawkowy bez cukru jabłko (1 sztuka)	Obiad Zupa dyniowa z grzankami /Alergeny: 7/ Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7/ ziemniaki gotowane Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/ kompot wiśniowy bez cukru Skrynik (dieta) /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/	Obiad zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9/ Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/ Sos z pesto i kurczakiem /Alergeny: 5,1,3,6,9,10/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ kompot śliwkowy bez cukru kefir /Alergeny: 7/	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/ ziemniaki gotowane schab gotowany /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,7/ Buraki konserwowe kompot wiśniowy bez cukru jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ filet z kurczaka gotowany kalafior gotowany /Alergeny: 7/ kompot wiśniowy bez cukru Brownie z fasoli /Alergeny: 3,7/	Obiad zupa koperkowa z lanym ciastem /Alergeny: 7,3,1,9/ Kasza pęczak /Alergeny: 1/ gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/ kompot wiśniowy bez cukru jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/ Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3/ ziemniaki gotowane sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ kalafior gotowany /Alergeny: 7/ Kompot owocowy bez cukru jabłko (1 sztuka)
Podwieczorek sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Podwieczorek koktajl jagodowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek Smoothie	Podwieczorek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 7/	Podwieczorek grejfruty	Podwieczorek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Podwieczorek koktajl jagodowy /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6, okres: 2026-01-01 - 2026-01-10

01.01 czwartek	02.01 piątek	03.01 sobota	04.01 niedziela	05.01 poniedziałek	06.01 wtorek	07.01 środa
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka ser puszysty /Alergeny: 7/ sałata rukola Pomidor /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3/ Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml sałatka makaronowa z ananasek /Alergeny: 7,3,1/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser wiejski /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ kielbasa szynkowa wieprzowa Herbata z cytryną Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Pomidor /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka)	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek Kiwi	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1996 Kcal; Błonniki pokarmowy 33,13 g, Tłuszcz 67,57 g, Węglowodany ogółem 256,53 g, Sód 2646,86 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,28 g, Białko ogółem 97,51 g, w tym cukry 54,95 g,	1889 Kcal; Błonniki pokarmowy 37,18 g, Tłuszcz 68,43 g, Węglowodany ogółem 228,59 g, Sód 2582,67 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 28,26 g, Białko ogółem 89,15 g, w tym cukry 43,2 g,	1863 Kcal; Błonniki pokarmowy 28,14 g, Tłuszcz 56,58 g, Węglowodany ogółem 268,72 g, Sód 2322,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,37 g, Białko ogółem 75,65 g, w tym cukry 45,56 g,	1753 Kcal; Błonniki pokarmowy 29,11 g, Tłuszcz 53,23 g, Węglowodany ogółem 224,75 g, Sód 3450,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,84 g, Białko ogółem 85,05 g, w tym cukry 64,42 g,	1862 Kcal; Błonniki pokarmowy 33,4 g, Tłuszcz 51,72 g, Węglowodany ogółem 261,44 g, Sód 4064,06 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,37 g, Białko ogółem 89,76 g, w tym cukry 8,61 g,	1666 Kcal; Tłuszcz 50,39 g, Węglowodany ogółem 207,9 g, Sód 2583,03 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,46 g, Białko ogółem 71,87 g, w tym cukry 32,77 g, Błonniki pokarmowy 27,84 g,	1653 Kcal; Sód 3298,99 mg, Węglowodany ogółem 217,01 g, w tym cukry 28,42 g, Tłuszcz 54,32 g, Błonniki pokarmowy 30,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,03 g, Białko ogółem 70,02 g,

Jadłospis**dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6, okres: 2026-01-01 - 2026-01-10**

08.01 czwartek	09.01 piątek	10.01 sobota
Śniadanie bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser kółko /Alergeny: 1,3,6,9,10/ szynka sznurowana /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Kiełki Sałata /Alergeny: 7/ jabłko (1 sztuka)	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,3,10/ masło extra /Alergeny: 7/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor /Alergeny: 7/ jogurt naturalny	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ masło extra /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ dżem owocowy Kiełki Pomidor /Alergeny: 7/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml grejfruty
Drugie śniadanie grejfruty	Drugie śniadanie sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ ryż brązowy /Alergeny: 7/ Marchewka z grozkiem /Alergeny: 7/ Sos potrawkowy z rodzynekami /Alergeny: 1,7,3/ Udka z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ kompot śliwkowy bez cukru Smoothie	Obiad Zupa jarzynowa /Alergeny: 7/ Ryba po grecku /Alergeny: 4,7/ Surowka z kapusty kiszanej /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7/	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/ Makaron razowy /Alergeny: 1,3,9,10/ Sos z pesto i kurczakiem /Alergeny: 5,1,3,6,9,10/ Surowka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ jogurt naturalny
Podwieczorek kefir /Alergeny: 7/	Podwieczorek jabłko (1 sztuka)	Podwieczorek sok vege 0,5

Jadłospis**dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6**, okres: 2026-01-01 - 2026-01-10

08.01 czwartek	09.01 piątek	10.01 sobota
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Galacik warzywny /Alergeny: 7,3/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser wiejski /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/ sałata rukola	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,3/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek Pomarańcza /Alergeny: 7/
2144 Kcal; Tłuszcz 73,63 g, Węglowodany ogółem 261,42 g, Sód 2450,18 mg, Błonnik pokarmowy 36,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,84 g, w tym cukry 31,32 g, Białko ogółem 99,61 g,	1678 Kcal; Błonnik pokarmowy 35,43 g, Tłuszcz 64,2 g, Węglowodany ogółem 199,51 g, Sód 3089,29 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,93 g, Białko ogółem 73,81 g, w tym cukry 46,88 g,	1814 Kcal; Błonnik pokarmowy 35,39 g, Tłuszcz 55,69 g, Węglowodany ogółem 258,7 g, Sód 2095,46 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,89 g, Białko ogółem 71,28 g, w tym cukry 89,39 g,

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa - KOD 9, okres: 2026-01-01 - 2026-01-09

01.01 czwartek	02.01 piątek	03.01 sobota	04.01 niedziela	05.01 poniedziałek	06.01 wtorek	07.01 środa
Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/ pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ mandarynki	Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ rukola Pomidor /Alergeny: 7/ jogurt owocowy /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ gruszka	Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ Kakao /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie chleb zwykły bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ południca z indyka pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Kiełki jabłko (1 sztuka)	Śniadanie Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser kanapkowy /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ południca z indyka Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/	Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ południca miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jogurt naturalny
Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie napój mleczny proteinowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie jogurt naturalny	Drugie śniadanie jogurt naturalny	Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Sznycel, smażony /Alergeny: 7,1/ ziemniaki gotowane Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy banan	Obiad Zupa dyniowa z grzankami /Alergeny: 7/ Ryba panierowana, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy Skyrnik z owocami /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/	Obiad zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9/ racuchy z jabłkami i powidłami /Alergeny: 1,7,3/ brzoskwinie Kompot śliwkowy kefir /Alergeny: 7/	Obiad Zupa kalafiorowa zabieleną /Alergeny: 7/ ziemniaki gotowane Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/ Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/ Kompot wiśniowy placek maślanowy /Alergeny: 1,7,3/	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/ Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/ gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/ ziemniaki gotowane Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/ Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/ kompot owocowy jabłko (1 sztuka)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa - KOD 9, okres: 2026-01-01 - 2026-01-09

01.01 czwartek	02.01 piątek	03.01 sobota	04.01 niedziela	05.01 poniedziałek	06.01 wtorek	07.01 środa
budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Koktajl truskawkowy /Alergeny: 7/	budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	serek homogenizowany	budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	napój mleczny proteinowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	jogurt skyr owocowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Kolacja Herbata z cytryną chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka ser puszysty /Alergeny: 7/ sałata rukola Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Parówka na ciepło keczup /Alergeny: 9/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Kolacja chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Herbata z cytryną ser wiejski /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ kielbasa szynkowa wieprzowa Herbata z cytryną Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek mandarynki	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	wieczorny posiłek Kiwi	wieczorny posiłek napój mleczny proteinowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
2149 Kcal; Tłuszcz 61,87 g, Węglowodany ogółem 305,87 g, Sód 3004,9 mg, Błonnik pokarmowy 32,84 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,61 g, Białko ogółem 97,85 g, w tym cukry 76,75 g,	2835 Kcal; Tłuszcz 104,79 g, Węglowodany ogółem 314,83 g, Sód 3894,73 mg, Błonnik pokarmowy 38,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,28 g, Białko ogółem 110,84 g, w tym cukry 89,82 g,	2975 Kcal; Tłuszcz 117,63 g, Węglowodany ogółem 369,79 g, Sód 2291,94 mg, Błonnik pokarmowy 31,02 g, Białko ogółem 95,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,25 g, w tym cukry 98,52 g,	2677 Kcal; Tłuszcz 117,67 g, Węglowodany ogółem 299,85 g, Sód 4268,36 mg, Błonnik pokarmowy 27,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,55 g, Białko ogółem 105,85 g, w tym cukry 105,25 g,	2737 Kcal; Tłuszcz 102,9 g, Węglowodany ogółem 364,28 g, Sód 3889,33 mg, Błonnik pokarmowy 33,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,86 g, w tym cukry 60,52 g, Białko ogółem 77,43 g,	2469 Kcal; Tłuszcz 84,57 g, Węglowodany ogółem 283,33 g, Sód 2466,47 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,15 g, Białko ogółem 117,33 g, w tym cukry 76,53 g, Błonnik pokarmowy 30,77 g,	1995 Kcal; Sód 2975,54 mg, Węglowodany ogółem 230,67 g, w tym cukry 60,53 g, Tłuszcz 64,19 g, Błonnik pokarmowy 26,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,78 g, Białko ogółem 100,54 g,

Jadłospis**dieta wysokobiałkowa - KOD 9**, okres: 2026-01-01 - 2026-01-09

08.01 czwartek	09.01 piątek
Śniadanie chleb zwykły bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Szynka sznurowana 20g /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser kółko /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/ Kiełki jabłko (1 sztuka)	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,3,10/ rzodkiewka /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ jogurt naturalny
Drugie śniadanie sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Drugie śniadanie
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ Marchewka z grozkiem /Alergeny: 7/ Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/ Kompot śliwkowy jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/ ziemniaki gotowane ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/ Surowka z kapusty kiszanej /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/
Podwieczorek	Podwieczorek

Jadłospis**dieta wysokobiałkowa - KOD 9**, okres: 2026-01-01 - 2026-01-09

08.01 czwartek	09.01 piątek
sok Vega /Alergeny: 1,3,6,9,10/	
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10,7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ sałata rukola Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną
wieczorny posiłek baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
2698 Kcal; Tłuszcz 83,28 g, Węglowodany ogółem 368,27 g, Sód 2321,3 mg, Błonnik pokarmowy 30,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,6 g, w tym cukry 111,98 g, Białko ogółem 102,75 g,	2543 Kcal; Tłuszcz 98,45 g, Węglowodany ogółem 322 g, Sód 3429,05 mg, Błonnik pokarmowy 43,29 g, Białko ogółem 91,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,96 g, w tym cukry 75,27 g,

Jadłospis**dieta bezmleczna - KOD 11/ML**, okres: 2026-01-01 - 2026-01-10

01.01 czwartek	02.01 piątek	03.01 sobota	04.01 niedziela	05.01 poniedziałek	06.01 wtorek	07.01 środa
Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Masło roślinne Herbata z cytryną Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/ mandarynki	Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Masło roślinne Herbata z cytryną pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym rukola /Alergeny: 7/ sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Masło roślinne dżem owocowy chleb zwykły pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ gruszka	Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Masło roślinne Tuńczyk w sosie własnym Herbata z cytryną Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Śniadanie chleb zwykły bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Masło roślinne połędwica z indyka pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Kiełki jabłko (1 sztuka)	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Masło roślinne Herbata z cytryną chleb zwykły dżem owocowy papryka świeża /Alergeny: 7/ połędwica z indyka Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/	Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Masło roślinne połędwica miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ jogurt naturalny
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Sznycel, smażony /Alergeny: 7,1/ ziemniaki gotowane Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy banan	Obiad Zupa dyniowa z grzankami /Alergeny: 7/ Ryba panierowana, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/	Obiad zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9/ makaron gotowany /Alergeny: 1,7/ Sos z pesto i kurczakiem /Alergeny: 5,1,3,6,9,10/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 7/ ziemniaki gotowane Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy Smoothie	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/ Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/ Kompot wiśniowy placek maślanekowy /Alergeny: 1,7,3/	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/ Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/ gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Surówka z marchwi i jabłka (b/ml) /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/ ziemniaki gotowane Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/ Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/ kompot owocowy jabłko (1 sztuka)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta bezmleczna - KOD 11/ML, okres: 2026-01-01 - 2026-01-10

01.01 czwartek	02.01 piątek	03.01 sobota	04.01 niedziela	05.01 poniedziałek	06.01 wtorek	07.01 środa
Herbata z cytryną chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Masło roślinne Polędwica sopocka Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/ sałata rukola Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły Herbata z cytryną Masło roślinne papryka świeża /Alergeny: 7/ Ser żółty gouda /Alergeny: 7/ Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/	chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Masło roślinne Herbata z cytryną Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Masło roślinne Herbata z cytryną Parówka na ciepło keczup /Alergeny: 9/ Paprykarz /Alergeny: 1,2,3,7,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Masło roślinne Herbata z cytryną Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym	chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Masło roślinne Polędwica sopocka Herbata z cytryną sałatka z makrelą /Alergeny: 4,7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły Masło roślinne Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ kielbasa szynkowa wieprzowa Herbata z cytryną Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	mandarynki	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/	jabłko (1 sztuka)	sok pomidorowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1867 Kcal; Tłuszcz 47,94 g, Węglowodany ogółem 287,81 g, Sód 3116,67 mg, Błonnik pokarmowy 33,02 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,52 g, Białko ogółem 76,43 g, w tym cukry 62,89 g,	2332 Kcal; Tłuszcz 86,67 g, Węglowodany ogółem 302,05 g, Sód 4209,73 mg, Błonnik pokarmowy 38,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,21 g, Białko ogółem 82,7 g, w tym cukry 51,31 g,	1852 Kcal; Tłuszcz 43,29 g, Węglowodany ogółem 314,12 g, Sód 1940 mg, Błonnik pokarmowy 35,09 g, Białko ogółem 55,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,9 g, w tym cukry 74,63 g,	1909 Kcal; Tłuszcz 67,32 g, Węglowodany ogółem 252,26 g, Sód 3798,22 mg, Błonnik pokarmowy 29,86 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,43 g, Białko ogółem 66,28 g, w tym cukry 73,75 g,	2326 Kcal; Tłuszcz 77,07 g, Węglowodany ogółem 320,73 g, Sód 3179,22 mg, Błonnik pokarmowy 28,62 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,27 g, w tym cukry 50,25 g, Białko ogółem 77,03 g,	2078 Kcal; Tłuszcz 68,5 g, Węglowodany ogółem 305,17 g, Sód 3184,41 mg, Błonnik pokarmowy 37,55 g, Białko ogółem 60,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,69 g, w tym cukry 40,37 g,	1587 Kcal; Sód 3618,1 mg, Węglowodany ogółem 229,31 g, w tym cukry 30,73 g, Tłuszcz 45,66 g, Błonnik pokarmowy 30,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,87 g, Białko ogółem 53,81 g,

Jadłospis**dieta bezmleczna - KOD 11/ML**, okres: 2026-01-01 - 2026-01-10

08.01 czwartek	09.01 piątek	10.01 sobota
Śniadanie chleb zwykły bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Masło roślinne szynka sznurowana /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Tuńczyk w sosie własnym Herbata z cytryną Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/ Kiełki jabłko (1 sztuka)	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,3,10/ rzodkiewka /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/ jogurt naturalny	Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/ jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/ Herbata z cytryną Masło roślinne dżem owocowy Pomidor /Alergeny: 7/ Kiełki batonik twarogowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ Marchewka z grozkiem /Alergeny: 7/ Sos potrawkowy (dieta) /Alergeny: 1,7,3/ Kompot śliwkowy kisiel	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/ ziemniaki gotowane ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/ Surowka z kapusty kiszanej /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki Deser czekoladowo - jogurtowy z wiśniami /Alergeny: 7,1,6/	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/ makaron gotowany /Alergeny: 1,7/ Sos z pesto i kurczakiem /Alergeny: 5,1,3,6,9,10/ Surówka z marchwi i jabłka (b/ml) /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta bezmleczna - KOD 11/ML, okres: 2026-01-01 - 2026-01-10

08.01 czwartek	09.01 piątek	10.01 sobota
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły Herbata z cytryną Masło roślinne dżem owocowy Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ sałata rukola Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną	chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Masło roślinne dżem owocowy Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
baton crunchy owocowy /Alergeny: 1/	sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Pomarańcza /Alergeny: 7/
2275 Kcal; Tłuszcz 62,38 g, Węglowodany ogółem 324,08 g, Sód 2288,75 mg, Błonnik pokarmowy 25,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,33 g, w tym cukry 58,86 g, Białko ogółem 101,18 g,	2543 Kcal; Tłuszcz 98,45 g, Węglowodany ogółem 322 g, Sód 3429,05 mg, Błonnik pokarmowy 43,29 g, Białko ogółem 91,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,96 g, w tym cukry 75,27 g,	1917 Kcal; Tłuszcz 66,09 g, Węglowodany ogółem 258,75 g, Sód 2900,92 mg, Błonnik pokarmowy 29,76 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,73 g, Białko ogółem 56,04 g, w tym cukry 63,39 g,

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

01.01 czwartek	02.01 piątek	03.01 sobota	04.01 niedziela	05.01 poniedziałek	06.01 wtorek	07.01 środa
Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ryba w galarecie /Alergeny: 4,7,3/ pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pasta pomidorowa z twarogu /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ rukola Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser wiejski /Alergeny: 7/ chleb zwykły Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/ Kakao /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ łosoś wędzony /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ południca z indyka Ogórek kiszony /Alergeny: 7/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Kielki	Śniadanie Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser kanapkowy /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ południca z indyka Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/	Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ południca miodowa /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Sznycel, smażony /Alergeny: 7,1/ ziemniaki gotowane Buraki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot truskawkowy	Obiad Zupa dyniowa z grzankami /Alergeny: 7/ Ryba panierowana, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/ ziemniaki-puree /Alergeny: 7/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7/ Kompot z rabarbaru /Alergeny: 7/ Kiwi	Obiad zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9/ makaron gotowany /Alergeny: 1,7/ Łosoś na parze w sosie cytrynowym /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa kalafiorowa zabiłana /Alergeny: 7/ ziemniaki gotowane Bitki duszone ze schabu /Alergeny: 7,1/ sałatka szwedzka /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy	Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ryż po chińsku /Alergeny: 7,1/ Surówka z białej kapusty z chrzanem /Alergeny: 3,10,7/ Kompot wiśniowy	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/ Kluski śląskie /Alergeny: 1,3,7/ gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/ Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/ ziemniaki gotowane Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/ kompot owocowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

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

01.01 czwartek	02.01 piątek	03.01 sobota	04.01 niedziela	05.01 poniedziałek	06.01 wtorek	07.01 środa
Herbata z cytryną chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka ser puszysty /Alergeny: 7/ sałata rukola Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/	Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/ masło extra /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły Herbata z cytryną Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/	chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,9,10/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Parówka na ciepło keczup /Alergeny: 9/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałatka makaronowa z ogórka zielonego /Alergeny: 1,3,10,7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/	chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka Herbata z cytryną ser wiejski /Alergeny: 7/ Sałata rzymska /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ kielbasa szynkowa wieprzowa Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Herbata z cytryną Ogórek kiszony /Alergeny: 7/
1723 Kcal; Tłuszcz 57,48 g, Węglowodany ogółem 232,09 g, Sód 2234,08 mg, Błonnik pokarmowy 23,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,64 g, Białko ogółem 77,34 g, w tym cukry 35,95 g,	2111 Kcal; Tłuszcz 91,07 g, Węglowodany ogółem 257,15 g, Sód 2850,55 mg, Błonnik pokarmowy 33,29 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,91 g, Białko ogółem 68,24 g, w tym cukry 44,11 g,	2046 Kcal; Tłuszcz 81,07 g, Węglowodany ogółem 251,28 g, Sód 2315,73 mg, Błonnik pokarmowy 24,41 g, Białko ogółem 82,49 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,52 g, w tym cukry 43,37 g,	1937 Kcal; Tłuszcz 95,39 g, Węglowodany ogółem 195,01 g, Sód 3349,77 mg, Błonnik pokarmowy 20,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,52 g, Białko ogółem 68,9 g, w tym cukry 46,43 g,	2040 Kcal; Tłuszcz 73,83 g, Węglowodany ogółem 270,48 g, Sód 3046,07 mg, Błonnik pokarmowy 25,3 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,78 g, w tym cukry 33,34 g, Białko ogółem 68,64 g,	2197 Kcal; Tłuszcz 80,33 g, Węglowodany ogółem 280,71 g, Sód 2565,99 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,78 g, Białko ogółem 75,12 g, w tym cukry 47,42 g, Błonnik pokarmowy 30,14 g,	1556 Kcal; Sód 2891,43 mg, Węglowodany ogółem 199,76 g, w tym cukry 29,54 g, Tłuszcz 56,53 g, Błonnik pokarmowy 23,7 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,54 g, Białko ogółem 53,22 g,

Jadłospis

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

08.01 czwartek	09.01 piątek	10.01 sobota
Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ szynka sznurowana /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Pomidorki koktajlowe /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata /Alergeny: 7/ Kiełki	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły masło extra /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,3,10/ rzodkiewka /Alergeny: 7/ Sałata /Alergeny: 7/ Pomidor /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pasta z makreli, ogórka i zieleń /Alergeny: 4,7,3,10/ masło extra /Alergeny: 7/ jajko z majonezem /Alergeny: 3,10/ Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ dżem owocowy Pomidor /Alergeny: 7/ Kiełki
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ Marchewka z grozkiem /Alergeny: 7/ Sos potrawkowy z rodzynekami /Alergeny: 1,7,3/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/ ziemniaki gotowane Bukiet jarzyn polany masłem /Alergeny: 7/ ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/ Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,9/ Naleśniki z jabłkami i bitą śmietaną /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/ kompot truskawkowy bez cukru Maliny /Alergeny: 1,3,6,9,10/
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

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

08.01 czwartek	09.01 piątek	10.01 sobota
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ chleb zwykły Herbata z cytryną masło extra /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,10/ sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Pomidor /Alergeny: 7/	chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser żółty gouda z czarnuszką /Alergeny: 1,3,6,9,10/ ser camembert /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ sałata rukola Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną	chleb zwykły Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/ masło extra /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Leczo z cukini /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/ Sałata /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Ogórek konserwowy /Alergeny: 7/
2248 Kcal; Tłuszcz 85,97 g, Węglowodany ogółem 255,77 g, Sód 2314,33 mg, Błonnik pokarmowy 20,71 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,75 g, Białko ogółem 106,84 g, w tym cukry 33,72 g,	2313 Kcal; Tłuszcz 98,29 g, Węglowodany ogółem 273,06 g, Sód 3329,66 mg, Błonnik pokarmowy 42,86 g, Białko ogółem 84,99 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,06 g, w tym cukry 32,7 g,	2467 Kcal; Tłuszcz 104,89 g, Węglowodany ogółem 314,94 g, Sód 3050,62 mg, Błonnik pokarmowy 28,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,41 g, Białko ogółem 50,54 g, w tym cukry 64,65 g,

Jadłospis

dzienna szkoła, okres: 2026-01-07 - 2026-01-09

07.01 środa	08.01 czwartek	09.01 piątek
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa wiedeńska /Alergeny: 7,1,9/ ziemniaki gotowane Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/ Surówka z modrej kapusty /Alergeny: 7/ kompot owocowy	Rosół z makaronem /Alergeny: 7,1/ Ryż gotowany /Alergeny: 7/ Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ Marchewka z grozkiem /Alergeny: 7/ Sos potrawkowy z rodzynkami /Alergeny: 1,7,3/ Kompot śliwkowy	Zupa grochowa /Alergeny: 7,9/ ziemniaki gotowane ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,3,1/ Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki
658 Kcal; Tłuszcz 18,5 g, Węglowodany ogółem 93,69 g, Sód 907,65 mg, Błonnik pokarmowy 10,77 g, w tym cukry 8,24 g, Białko ogółem 28,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g,	658 Kcal; Tłuszcz 18,5 g, Węglowodany ogółem 93,69 g, Sód 907,65 mg, Błonnik pokarmowy 10,77 g, w tym cukry 8,24 g, Białko ogółem 28,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g,	658 Kcal; Tłuszcz 18,5 g, Węglowodany ogółem 93,69 g, Sód 907,65 mg, Błonnik pokarmowy 10,77 g, w tym cukry 8,24 g, Białko ogółem 28,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,83 g,