

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-10-11 - 2026-10-20

11.10 niedziela	12.10 poniedziałek	13.10 wtorek	14.10 środa	15.10 czwartek	16.10 piątek	17.10 sobota
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Kielbasa śląska na ciepło /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Pomidor Pomarańcza /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pierś gotowana z indyka Bianca /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Sałata Kiwi	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ sałata roszponka Pomidor banan	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pomidor Ogórek zielony /Alergeny: 7/ rukola jogurt naturalny /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1,3/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną ser rolada ustrzycka /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i oliwkami /Alergeny: 4,7,3,10,6,9,11,12/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ Herbata z cytryną Pomidor Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/	Śniadanie Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ pasta z wędliny /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Powidła /Alergeny: 7,12/ Pomidor Ogórek zielony /Alergeny: 7/ jogurt owocowy /Alergeny: 7/
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Sznycel, smażony /Alergeny: 7,1/ Sałatka z fasolki szparagowej /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa meksykańska /Alergeny: 7,9,10,6,1/ ziemniaki z koperkiem Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,1,7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 1,9,7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 9,7,10,1/ ziemniaki z koperkiem surówka Coleslaw /Alergeny: 8,10,11,3,7/ kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3,1/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa brokułowa z papryką i zieleniną /Alergeny: 1,3,7,9,10/ placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1,9/ Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 10,7,12/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3/ ziemniaki z koperkiem Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 7,1,9,10/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6,5,8,11/ Ziemniaki z koperkiem ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,9,1,3,5,8,10,11/ Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Skyrnik z owocami /Alergeny: 7,1,5,6,8,11/	Obiad Krupnik z kaszy jęczmiennej /Alergeny: 1,7,9,10/ ziemniaki z koperkiem Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/ surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 9,7/ Kompot śliwkowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-10-11 - 2026-10-20

11.10 niedziela	12.10 poniedziałek	13.10 wtorek	14.10 środa	15.10 czwartek	16.10 piątek	17.10 sobota
chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ sałata roszponka Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,3,10,6,7,9,12/ Herbata z cytryną Sałata papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną połędwica z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3,10,1/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Kiełki	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną ser koluś /Alergeny: 7/ Pizzerki z cukini /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12,11/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Kiełki Pomidor	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty edamski /Alergeny: 7/ sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,6,9,10,3,1/ Sałata Pomidor	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,9,10,3/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/
wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)	wieczorny posiłek Batonik bakaliowy /Alergeny: 5,12,7,8,1,6,11/	wieczorny posiłek mandarynki	wieczorny posiłek winogrono /Alergeny: 9/	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/
2166 Kcal; Tłuszcz 104,64 g, Węglowodany ogółem 232,61 g, Sód 4145,68 mg, Błonnik pokarmowy 25,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,99 g, sól 0,88 g, w tym cukry 29,94 g, Białko ogółem 99,62 g,	2697 Kcal; Tłuszcz 98,4 g, Węglowodany ogółem 375,12 g, Sód 1943,19 mg, Białko ogółem 118,6 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,37 g, w tym cukry 49,84 g, Błonnik pokarmowy 44,64 g, sól 1,84 g,	2002 Kcal; Tłuszcz 92,74 g, Węglowodany ogółem 227,25 g, Sód 3249,43 mg, Błonnik pokarmowy 25,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,62 g, sól 0,81 g, w tym cukry 32,65 g, Białko ogółem 71,66 g,	2134 Kcal; Tłuszcz 71,02 g, Węglowodany ogółem 290,66 g, Sód 3547,58 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,78 g, Białko ogółem 73,1 g, w tym cukry 23,04 g, Błonnik pokarmowy 30,87 g, sól 0,76 g,	2504 Kcal; Tłuszcz 105,43 g, Węglowodany ogółem 295 g, Sód 2576,56 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,29 g, Białko ogółem 108,68 g, w tym cukry 49,08 g, Błonnik pokarmowy 25,95 g, sól 1,57 g,	2503 Kcal; Tłuszcz 104,6 g, Węglowodany ogółem 281,12 g, Sód 3607,49 mg, Błonnik pokarmowy 38,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,87 g, sól 1,33 g, w tym cukry 26,99 g, Białko ogółem 81,04 g,	1929 Kcal; Tłuszcz 73,18 g, Węglowodany ogółem 247,97 g, Sód 3722,8 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,12 g, Białko ogółem 74,02 g, w tym cukry 41,29 g, Błonnik pokarmowy 24,81 g, sól 0,79 g,

Jadłospis**Dieta podstawowa** , okres: 2026-10-11 - 2026-10-20

18.10 niedziela	19.10 poniedziałek	20.10 wtorek
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ jajecznicza /Alergeny: 3,7/ Kakao /Alergeny: 7/ sałata roszponka Herbata z cytryną Pomidor	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Herbata z cytryną Pomidor sałata roszponka	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kielbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Sałata rzymska Pomidor jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
Obiad zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ Ryż gotowany /Alergeny: 1,6,8,9,10,11/ Udko z kurczaka pieczone /Alergeny: 7/ sos potrawkowy /Alergeny: 1,7,9,10,3/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 1,9,7/ Kompot z czarnej porzeczki mandarynki	Obiad zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ Naleśniki wytrawne z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 1,3,7,8,9,10,11,6/ sałatka szwedzka /Alergeny: 9,10/ Kompot śliwkowy ciasto na maślanie /Alergeny: 3,1,7,8,10,11/	Obiad Zupa dyniowa z grzankami /Alergeny: 9,7,1,10,3,6/ ziemniaki z koperkiem kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,1,9,10,3/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7,8,10,11/ Kompot z czarnej porzeczki
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

Dieta podstawowa , okres: 2026-10-11 - 2026-10-20

18.10 niedziela	19.10 poniedziałek	20.10 wtorek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ Herbata z cytryną Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bigos z kiełbasą /Alergeny: 10,1,7,9,3,6,12,5,8,11/ Sałata sałata rukola	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałata Pomidor
wieczorny posiłek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek Pomarańcza /Alergeny: 7/	wieczorny posiłek banan
2141 Kcal; Tłuszcz 99,79 g, Węglowodany ogółem 242,39 g, Sód 3031,5 mg, Błonnik pokarmowy 22,35 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,93 g, sól 0,78 g, w tym cukry 35,98 g, Białko ogółem 96,12 g,	2187 Kcal; Tłuszcz 86,07 g, Węglowodany ogółem 291,21 g, Sód 2985,55 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,79 g, Białko ogółem 62,17 g, w tym cukry 36,37 g, Błonnik pokarmowy 26,17 g, sól 1,35 g,	2191 Kcal; Tłuszcz 94,98 g, Węglowodany ogółem 265,81 g, Sód 2375,77 mg, Błonnik pokarmowy 29,13 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,64 g, sól 1,03 g, w tym cukry 52,44 g, Białko ogółem 82,04 g,

Jadłospis**dieta lekkostrawna** , okres: 2026-10-11 - 2026-10-20

11.10 niedziela	12.10 poniedziałek	13.10 wtorek	14.10 środa	15.10 czwartek	16.10 piątek	17.10 sobota
Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną kurczak w galarecie /Alergeny: 7,9,3,1,10/ ser koluś /Alergeny: 7/ sałata roszponka Pomidor deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1,3/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ pierś gotowana z indyka Biana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata Kiwi	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor sałata roszponka banan	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną sałata rukola Pomidor jogurt naturalny /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1,3/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Sałata deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/	Śniadanie Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ jajecznicza /Alergeny: 3,7/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną Powidła /Alergeny: 7,12/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Szynka z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pomidor Sałata rzymska jogurt owocowy /Alergeny: 7/
Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 9,1,7,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3,1/ fasolka szparagowa z wody /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 9,7,1,10/ ziemniaki z koperkiem marchew gotowana /Alergeny: 7/ Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ ziemniaki z koperkiem roladka drobiowa z brokułem /Alergeny: 7/ surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 9,7/ Kompot śliwkowy	Obiad Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,1,10,3/ makaron carbonara /Alergeny: 1,3,7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3/ ziemniaki z koperkiem Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3,5,8,11/ Ziemniaki z koperkiem Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7,9,1,8,10,11/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Skyrnik z owocami /Alergeny: 7,1,5,6,8,11/	Obiad Krupnik z kaszy jęczmiennej /Alergeny: 1,7,9,10/ ziemniaki z koperkiem pulpet gotowany /Alergeny: 7,1,3/ surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 9,7/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Kompot śliwkowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-10-11 - 2026-10-20

11.10 niedziela	12.10 poniedziałek	13.10 wtorek	14.10 środa	15.10 czwartek	16.10 piątek	17.10 sobota
chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7,10/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ pierś z kurczaka w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kielki Pomidor	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną połędwica z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3/ Pomidor Kielki	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pizzerki z cukini /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12,11/ ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata Pomidor	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Kielki Herbata z cytryną Pomidor	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ sałatka makaronowa /Alergeny: 1,3,7,9,10,6,12/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Sałata Pomidor	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser puszysty /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym 30g /Alergeny: 4/ Sałata Pomidor
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
jabłko pieczone	Batonik bakaliowy /Alergeny: 5,12,7,8,1,6,11/	Smoothie /Alergeny: 12/	winogrono /Alergeny: 9/	sok kubus /Alergeny: 12/	jabłko (1 sztuka,120 g)	sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/
1795 Kcal; Tłuszcz 62,73 g, Węglowodany ogółem 228,68 g, Błonnik pokarmowy 18,03 g, Białko ogółem 116,47 g, w tym cukry 16,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,34 g, sól 1,17 g, Sód 2076,01 mg,	1866 Kcal; Tłuszcz 66,18 g, w tym cukry 39,49 g, Białko ogółem 72,65 g, Błonnik pokarmowy 25,15 g, sól 1,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,88 g, Węglowodany ogółem 268,59 g, Sód 1602,43 mg,	1542 Kcal; Tłuszcz 33,67 g, Węglowodany ogółem 251,14 g, Błonnik pokarmowy 28,13 g, Białko ogółem 69,39 g, w tym cukry 34,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,6 g, sól 1,18 g, Sód 2076,71 mg,	1580 Kcal; Tłuszcz 50,01 g, Węglowodany ogółem 209,13 g, Błonnik pokarmowy 18,79 g, Białko ogółem 71,79 g, w tym cukry 10,14 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,99 g, sól 1,16 g, Sód 1749,28 mg,	2478 Kcal; Tłuszcz 90,59 g, Węglowodany ogółem 315,38 g, Sód 1875,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,85 g, Białko ogółem 117 g, w tym cukry 49,01 g, Błonnik pokarmowy 21,63 g, sól 1,17 g,	2154 Kcal; Tłuszcz 60,3 g, Węglowodany ogółem 270,27 g, Sód 1509,68 mg, Białko ogółem 93,03 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,79 g, w tym cukry 38,87 g, Błonnik pokarmowy 27,2 g, sól 1,43 g,	1694 Kcal; Tłuszcz 52 g, Węglowodany ogółem 226,91 g, Błonnik pokarmowy 21,48 g, Białko ogółem 83,37 g, w tym cukry 40,69 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,21 g, sól 1,58 g, Sód 2393,94 mg,

Jadłospis

dieta lekkostrawna , okres: 2026-10-11 - 2026-10-20

18.10 niedziela	19.10 poniedziałek	20.10 wtorek
Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ Herbata z cytryną Kakao /Alergeny: 7/ Pomidor sałata roszponka	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ pierś gotowana z indyka Bianca /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Pomidor Sałata Herbata z cytryną	Śniadanie chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7,10/ dżem owocowy Sałata rzymska Pomidor jogurt pitny owocowy /Alergeny: 7/
Obiad Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ Ryż gotowany /Alergeny: 1,6,8,9,10,11/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ Sos potrawkowy (dieta) /Alergeny: 1,7,12,9,10,3/ Kompot z czarnej porzeczki jogurt naturalny /Alergeny: 7/	Obiad Zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ Ziemniaki z koperkiem gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7/ Buraki konserwowe Kompot śliwkowy ciasto na maślanie /Alergeny: 3,1,7,8,10,11/	Obiad Zupa dyniowa z grzankami /Alergeny: 9,7,1,10,3,6/ kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,12,7/ schab gotowany /Alergeny: 7/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot z czarnej porzeczki
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta lekkostrawna** , okres: 2026-10-11 - 2026-10-20

18.10 niedziela	19.10 poniedziałek	20.10 wtorek
chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor sałata rukola	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Leczo z cukini /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,12/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor sałata roszponka	chleb pszenny /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Sałata Pomidor
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	banan	banan
1855 Kcal; Tłuszcz 79,98 g, Węglowodany ogółem 207,73 g, Błonnik pokarmowy 15,94 g, Białko ogółem 109,03 g, w tym cukry 31,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,61 g, sól 1,16 g, Sód 2586,36 mg,	1685 Kcal; Tłuszcz 44,68 g, Węglowodany ogółem 252,29 g, Sód 1464,23 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,8 g, Białko ogółem 70,75 g, w tym cukry 31,72 g, Błonnik pokarmowy 19,18 g, sól 1,23 g,	1966 Kcal; Tłuszcz 67,31 g, Węglowodany ogółem 263,16 g, Błonnik pokarmowy 27,76 g, Białko ogółem 95,89 g, w tym cukry 59,08 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,41 g, sól 1,37 g, Sód 2039,03 mg,

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-10-11 - 2026-10-20

11.10 niedziela	12.10 poniedziałek	13.10 wtorek	14.10 środa	15.10 czwartek	16.10 piątek	17.10 sobota
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ kawa z mlekiem bez cukru /Alergeny: 7,1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml kurczak w galarecie /Alergeny: 7,9,3,1,10/ sałata roszponka ser koluś /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1,3/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor Sałata	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor sałata roszponka	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml sałata rukola Pomidor jogurt naturalny /Alergeny: 7/ 	Śniadanie Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1,3/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Sałata	Śniadanie Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ jajecznicza /Alergeny: 3,7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor Sałata	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ kawa z mlekiem bez cukru /Alergeny: 7,1/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Szynka z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor Sałata rzymska jogurt naturalny /Alergeny: 7/
Drugie śniadanie kefir /Alergeny: 7/ 	Drugie śniadanie Kiwi	Drugie śniadanie kefir /Alergeny: 7/ 	Drugie śniadanie sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/ 	Drugie śniadanie jogurt naturalny /Alergeny: 7/ 	Drugie śniadanie sok kubus /Alergeny: 12/ 	Drugie śniadanie Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/
Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 9,1,7,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ schab gotowany /Alergeny: 7/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,12,7/ fasolka szparagowa z wody /Alergeny: 1,6,7,9,10/ kompot wiśniowy bez cukru /Alergeny: 1,6,7,9,10/ 	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 9,7,1,10/ ziemniaki z koperkiem Surowka wielowarzywna /Alergeny: 9,7/ Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/ Kompot z czerw. porzeczek bez cukru Zytnie ciasto czekoladowe /Alergeny: 1,7,3,9,8,10,11/ 	Obiad Zupa jarzynowa z zieleciną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ ziemniaki z koperkiem roladka drobiowa z brokułem /Alergeny: 7/ surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 9,7/ kompot śliwkowy bez cukru	Obiad Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,1,10,3/ makaron carbonara /Alergeny: 1,3,7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ kompot z czarnej porzeczek bez cukru	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3/ ziemniaki z koperkiem Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ kompot wiśniowy bez cukru /Alergeny: 1,6,7,9,10/ 	Obiad Barszcz z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3,5,8,11/ Ziemniaki z koperkiem Ryba w warzywach, na parze /Alergeny: 4,7,9,1,8,10,11/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ kompot wiśniowy bez cukru /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Skyrnik (dieta) /Alergeny: 7,1,5,6,8,11/ 	Obiad Krupnik z kaszy jęczmiennej /Alergeny: 1,7,9,10/ ziemniaki z koperkiem pulpet gotowany /Alergeny: 7,1,3/ surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 9,7/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ kompot śliwkowy bez cukru
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-10-11 - 2026-10-20

11.10 niedziela	12.10 poniedziałek	13.10 wtorek	14.10 środa	15.10 czwartek	16.10 piątek	17.10 sobota
Smoothie /Alergeny: 12/	jogurt naturalny /Alergeny: 7/	Smoothie /Alergeny: 12/	Maślanka /Alergeny: 7/	Smoothie /Alergeny: 12/	koktajl jagodowy /Alergeny: 7/	Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml pasta z jajka /Alergeny: 3,7,10/ indyk faszrowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Sałata	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ pierś z kurczaka w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Kielki Pomidor	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml połędwica z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3/ Pomidor Kielki	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pizzerki z kukini /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12,11/ ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Sałata Pomidor	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Kielki Herbata z cytryną bez cukru 250ml Pomidor	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser wiejski /Alergeny: 7/ sałatka makaronowa /Alergeny: 1,3,7,9,10,6,12/ Sałata Pomidor	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml ser puszysty /Alergeny: 7/ Tuńczyk w sosie własnym 30g /Alergeny: 4/ Sałata Pomidor
wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)	wieczorny posiłek mandarynki	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/
1681 Kcal; Błonnik pokarmowy 21,85 g, Tłuszcz 57,84 g, Węglowodany ogółem 213,82 g, Sód 2683,62 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,64 g, sól 1,13 g, w tym cukry 26,54 g, Białko ogółem 109,2 g,	2022 Kcal; Tłuszcz 68,36 g, w tym cukry 37,91 g, Białko ogółem 77,89 g, Błonnik pokarmowy 33,93 g, sól 2,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,95 g, Węglowodany ogółem 262,28 g, Sód 2124,73 mg,	1484 Kcal; Błonnik pokarmowy 29,7 g, Tłuszcz 40,71 g, Węglowodany ogółem 222,66 g, Sód 2680,51 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,31 g, sól 1,52 g, w tym cukry 33,61 g, Białko ogółem 65,72 g,	1616 Kcal; Błonnik pokarmowy 24,83 g, Tłuszcz 52,05 g, Węglowodany ogółem 210,94 g, Sód 3039,63 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,81 g, sól 1,5 g, w tym cukry 20,56 g, Białko ogółem 69,95 g,	2291 Kcal; Tłuszcz 90,3 g, Węglowodany ogółem 278,43 g, Sód 2282,43 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,53 g, Białko ogółem 109,66 g, w tym cukry 70,11 g, Błonnik pokarmowy 23,32 g, sól 1,14 g,	2189 Kcal; Tłuszcz 66,07 g, Węglowodany ogółem 292,51 g, Sód 2108,36 mg, Białko ogółem 94,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,75 g, w tym cukry 60,02 g, Błonnik pokarmowy 35,65 g, sól 1,77 g,	1808 Kcal; Błonnik pokarmowy 25,8 g, Tłuszcz 57,76 g, Węglowodany ogółem 246,01 g, Sód 2987,74 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,88 g, sól 1,92 g, w tym cukry 29,98 g, Białko ogółem 79,57 g,

Jadłospis**dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** , okres: 2026-10-11 - 2026-10-20

18.10 niedziela	19.10 poniedziałek	20.10 wtorek
Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml kakao bez cukru /Alergeny: 7/ Pomidor sałata roszponka	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Pomidor Sałata	Śniadanie Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7,10/ Sałata rzymska Pomidor
Drugie śniadanie mandarynki	Drugie śniadanie jabłko (1 sztuka,120 g)	Drugie śniadanie jogurt pitny Dar Pure /Alergeny: 7/
Obiad Sos potrawkowy (dieta) /Alergeny: 1,7,12,9,10,3/ ryż brązowy /Alergeny: 1,6,7,8,11/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ Udko z kurczaka gotowane /Alergeny: 7/ Sos potrawkowy (dieta) /Alergeny: 1,7,12,9,10,3/ Kompot z czerw. porzeczki bez cukru	Obiad Zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ Makaron razowy /Alergeny: 1,3/ gulasz drobiowy w sosie własnym z zieleniną /Alergeny: 1,3,5,8,9,10,11,7/ Buraki konserwowe kompot śliwkowy bez cukru Czekoladowe ciasto z cukini b/cukru /Alergeny: 7,3,1,8,10,11/	Obiad Zupa dyniowa z grzankami /Alergeny: 9,7,1,10,3,6/ kasza jęczmienna na sypko /Alergeny: 7,1/ Sos chrzanowy /Alergeny: 1,12,7/ schab gotowany /Alergeny: 7/ Surówka marchewki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ kompot z czarnej porzeczki bez cukru
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek

Jadłospis

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , okres: 2026-10-11 - 2026-10-20

18.10 niedziela	19.10 poniedziałek	20.10 wtorek
kefir /Alergeny: 7/	koktajl jagodowy /Alergeny: 7/	Kiwi
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml masło smietankowe /Alergeny: 7/ Szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser wiejski /Alergeny: 7/ Pomidor sałata rukola	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Leczo z cukini /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,12/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Pomidor sałata roszponka	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bez cukru 250ml Sałata Pomidor
wieczorny posiłek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek owsianka z jagodami i daktylami /Alergeny: 1,7,5,12,6,8,11,3,9,10/	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 12/
1792 Kcal; Błonnik pokarmowy 21,99 g, Tłuszcz 78,56 g, Węglowodany ogółem 197 g, Sód 2691,19 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,69 g, sól 1,5 g, w tym cukry 33,23 g, Białko ogółem 99,3 g,	1971 Kcal; Tłuszcz 61,09 g, Węglowodany ogółem 275,48 g, Sód 2371,76 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,75 g, Białko ogółem 74,84 g, w tym cukry 35,55 g, Błonnik pokarmowy 26,08 g, sól 1,58 g,	1903 Kcal; Błonnik pokarmowy 33,05 g, Tłuszcz 68,12 g, Węglowodany ogółem 248,5 g, Sód 2585,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,29 g, sól 1,71 g, w tym cukry 72,95 g, Białko ogółem 87,45 g,

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-10-11 - 2026-10-20

11.10 niedziela	12.10 poniedziałek	13.10 wtorek	14.10 środa	15.10 czwartek	16.10 piątek	17.10 sobota
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Pomidor Pomarańcza /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianca /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor Sałata Kiwi	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ sałata roszponka Pomidor banan	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser żółty salami /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ rukola Pomidor Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1,3/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser rolada ustrzycka /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i oliwkami /Alergeny: 4,7,3,10,6,9,11,12/ jajecznicą /Alergeny: 3,7/ Herbata z cytryną Pomidor Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ banan	Śniadanie Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ pasta z wędliny /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Powidła /Alergeny: 7,12/ Pomidor Ogórek zielony /Alergeny: 7/ jogurt owocowy /Alergeny: 7/
Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie kissel z jabłkiem /Alergeny: 1/	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt naturalny /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/	Drugie śniadanie Owsianka z bananem i cynamonem /Alergeny: 1,7/	Drugie śniadanie napój mleczny proteinowy /Alergeny: 7/
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Sznycel, smażony /Alergeny: 7,1/ Sałatka z fasolki szparagowej /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa meksykańska /Alergeny: 7,9,10,6,1/ ziemniaki z koperkiem Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,1,7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 1,9,7/ Kompot z czarnej porzeczki sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 9,7,10,1/ ziemniaki z koperkiem surówka Colesław /Alergeny: 8,10,11,3,7/ kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3,1/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa brokułowa z papryką i zieleciną /Alergeny: 1,3,7,9,10/ placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1,9/ Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 10,7,12/ Kompot z czarnej porzeczki banan	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3/ ziemniaki z koperkiem Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 7,1,9,10/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6,5,8,11/ Ziemniaki z koperkiem ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,9,1,3,5,8,10,11/ Surowka z kapusty kiszony /Alergeny: 10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Skyrnik z owocami /Alergeny: 7,1,5,6,8,11/	Obiad Krupnik z kaszy jęczmiennej /Alergeny: 1,7,9,10/ ziemniaki z koperkiem Rumszyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/ surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 9,7/ Kompot śliwkowy

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-10-11 - 2026-10-20

11.10 niedziela	12.10 poniedziałek	13.10 wtorek	14.10 środa	15.10 czwartek	16.10 piątek	17.10 sobota
Podwieczorek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	Podwieczorek Smoothie /Alergeny: 12/	Podwieczorek budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Podwieczorek jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek kisiel z jabłkiem /Alergeny: 1/	Podwieczorek kefir /Alergeny: 7/	Podwieczorek budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/
Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ sałata roszponka Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kielbasa z cebulką /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną Sałata ser puszysty /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną południca z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3,10,1/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Kielki	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser koluś /Alergeny: 7/ Pizzerki z cukini /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12,11/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Kielki Pomidor	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty edamski /Alergeny: 7/ sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,6,9,10,3,1/ Sałata Pomidor	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,9,10,3/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/
wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)	wieczorny posiłek Batonik bakaliowy /Alergeny: 5,12,7,8,1,6,11/	wieczorny posiłek mandarynki	wieczorny posiłek winogrono /Alergeny: 9/	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/
2301 Kcal; Tłuszcz 104,91 g, Węglowodany ogółem 249,76 g, Sód 4148,41 mg, Błonnik pokarmowy 25,79 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,06 g, sól 0,88 g, w tym cukry 35,26 g, Białko ogółem 115,02 g,	2856 Kcal; Tłuszcz 106,3 g, Węglowodany ogółem 388,1 g, Sód 3274,16 mg, Białko ogółem 129,63 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,54 g, w tym cukry 62,34 g, Błonnik pokarmowy 48,23 g, sól 1,84 g,	2171 Kcal; Tłuszcz 95,74 g, Węglowodany ogółem 242,45 g, Sód 3316,96 mg, Błonnik pokarmowy 25,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 17,41 g, sól 0,81 g, w tym cukry 45,02 g, Białko ogółem 92,16 g,	2570 Kcal; Tłuszcz 95 g, Węglowodany ogółem 324,92 g, Sód 3668,48 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,48 g, Białko ogółem 93,98 g, w tym cukry 43,2 g, Błonnik pokarmowy 32,91 g, sól 0,76 g,	2554 Kcal; Tłuszcz 105,55 g, Węglowodany ogółem 307,33 g, Sód 2580,41 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 33,29 g, Białko ogółem 108,68 g, w tym cukry 49,08 g, Błonnik pokarmowy 26,55 g, sól 1,57 g,	2973 Kcal; Tłuszcz 113,49 g, Węglowodany ogółem 364,74 g, Sód 3896,98 mg, Błonnik pokarmowy 44,45 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,37 g, sól 1,76 g, w tym cukry 50,29 g, Białko ogółem 94,48 g,	2210 Kcal; Tłuszcz 79,68 g, Węglowodany ogółem 257,57 g, Sód 3790,33 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,91 g, Białko ogółem 105,12 g, w tym cukry 63,74 g, Błonnik pokarmowy 24,81 g, sól 0,79 g,

Jadłospis**dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-10-11 - 2026-10-20**

18.10 niedziela	19.10 poniedziałek	20.10 wtorek
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ Kakao /Alergeny: 7/ sałata roszponka Herbata z cytryną Pomidor	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Herbata z cytryną Pomidor sałata roszponka	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kielbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Sałata rzymska Pomidor
Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie budyń na mleku /Alergeny: 1,7,9/	Drugie śniadanie napój mleczny proteinowy /Alergeny: 7/
Obiad Zupa pomidorowa z lanym ciastem /Alergeny: 9,7,1,3,10/ Ryż gotowany /Alergeny: 1,6,8,9,10,11/ Udko z kurczaka pieczone /Alergeny: 7/ sos potrawkowy /Alergeny: 1,7,9,10,3/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 1,9,7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ Naleśniki wytrawne z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 1,3,7,8,9,10,11,6/ sałatka szwedzka /Alergeny: 9,10/ Kompot śliwkowy ciasto na maślanie /Alergeny: 3,1,7,8,10,11/	Obiad Zupa dyniowa z grzankami /Alergeny: 9,7,1,10,3,6/ ziemniaki z koperkiem kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,1,9,10,3/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7,8,10,11/ Kompot z czarnej porzeczki banan

Jadłospis

dieta wysokobiałkowa, okres: 2026-10-11 - 2026-10-20

18.10 niedziela	19.10 poniedziałek	20.10 wtorek
Podwieczorek kisiel z jabłkiem /Alergeny: 1/	Podwieczorek jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek Koktajl szpinakowo - bananowy /Alergeny: 7/
Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ szynka gotowana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ Herbata z cytryną Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Kolacja chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bigos z kielbasą /Alergeny: 10,1,7,9,3,6,12,5,8,11/ Sałata sałata rukola	Kolacja Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałata Pomidor
wieczorny posiłek Sok tłoczony 100% /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek Pomarańcza /Alergeny: 7/	wieczorny posiłek sok Vega /Alergeny: 9,12/
2172 Kcal; Tłuszcz 96,61 g, Węglowodany ogółem 242,6 g, Sód 3215,06 mg, Błonnik pokarmowy 20,17 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,93 g, sól 0,78 g, w tym cukry 29,3 g, Białko ogółem 110,84 g,	2764 Kcal; Tłuszcz 115,28 g, Węglowodany ogółem 321,9 g, Sód 3451,12 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 27,49 g, Białko ogółem 107,4 g, w tym cukry 49,3 g, Błonnik pokarmowy 26,68 g, sól 1,35 g,	2361 Kcal; Tłuszcz 97,38 g, Węglowodany ogółem 254,58 g, Sód 2292,9 mg, Błonnik pokarmowy 33,74 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 24,98 g, sól 1,03 g, w tym cukry 62,54 g, Białko ogółem 104,9 g,

Jadłospis**dieta podstawowa komercja, okres: 2026-10-11 - 2026-10-20**

11.10 niedziela	12.10 poniedziałek	13.10 wtorek	14.10 środa	15.10 czwartek	16.10 piątek	17.10 sobota
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ ser żółty edamski /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pierś gotowana z indyka Bianca /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Sałata	Śniadanie Zupa mleczna z budyniem /Alergeny: 7,1,9/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną połędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ sałata roszponka Pomidor	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ rukola Pomidor Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Sałata	Śniadanie Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1,3/ bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ ser rolada ustrzycka /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i oliwkami /Alergeny: 4,7,3,10,6,9,11,12/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ Herbata z cytryną Pomidor Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/ Sałata	Śniadanie Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ pasta z wędliny /Alergeny: 7,1,3,6,9,10/ Herbata z cytryną Powidła /Alergeny: 7,12/ Pomidor Ogórek zielony /Alergeny: 7/ Sałata
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Sznycel, smażony /Alergeny: 7,1/ Sałatka z fasolki szparagowej /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa meksykańska /Alergeny: 7,9,10,6,1/ ziemniaki z koperkiem Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,1,7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 1,9,7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 9,7,10,1/ ziemniaki z koperkiem surówka Colesław /Alergeny: 8,10,11,3,7/ kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3,1/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa brokułowa z papryką i zieleciną /Alergeny: 1,3,7,9,10/ placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1,9/ Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 10,7,12/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3/ ziemniaki z koperkiem Rolady wołowe /Alergeny: 7,1,3,6,9,10,12/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa fasolowa /Alergeny: 7,9,1,10,3,6,5,8,11/ ryba po grecku, smażona /Alergeny: 4,7,9,1,3,5,8,10,11/ Ziemniaki z koperkiem Surowka z kapusty kiszzonej /Alergeny: 10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Skrynik z owocami /Alergeny: 7,1,5,6,8,11/ Sałata	Obiad Krupnik z kaszy jęczmiennej /Alergeny: 1,7,9,10/ ziemniaki z koperkiem Rumsztyk z cebulą, duszony /Alergeny: 1,3,7/ surówka z selera z brzoskwinia /Alergeny: 9,7/ Kompot śliwkowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta podstawowa komercja, okres: 2026-10-11 - 2026-10-20**

11.10 niedziela	12.10 poniedziałek	13.10 wtorek	14.10 środa	15.10 czwartek	16.10 piątek	17.10 sobota
chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ sałata roszponka Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,3,10,6,7,9,12/ Herbata z cytryną Sałata ser puszysty /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną połudwica z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3,10,1/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Kielki	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser koluś /Alergeny: 7/ Pizzerki z cukini /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12,11/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Kielki Pomidor	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty edamski /Alergeny: 7/ sałatka ziemniaczana /Alergeny: 7,6,9,10,3,1/ Sałata Pomidor	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,9,10,3/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/
2050 Kcal; Tłuszcz 103,92 g, Węglowodany ogółem 204,53 g, Sód 4139,68 mg, Błonnik pokarmowy 20,93 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,99 g, sól 0,88 g, w tym cukry 19,14 g, Białko ogółem 98,54 g,	2368 Kcal; Tłuszcz 86,06 g, Węglowodany ogółem 337,01 g, Sód 1928,31 mg, Białko ogółem 113,55 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,28 g, w tym cukry 33,84 g, Błonnik pokarmowy 39,98 g, sól 1,83 g,	1981 Kcal; Tłuszcz 98,04 g, Węglowodany ogółem 196,97 g, Sód 3678,49 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,59 g, Białko ogółem 84,4 g, w tym cukry 18,2 g, Błonnik pokarmowy 21,07 g, sól 0,81 g,	2104 Kcal; Tłuszcz 84,22 g, Węglowodany ogółem 255,4 g, Sód 3452,78 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,37 g, Białko ogółem 68,14 g, w tym cukry 15,53 g, Błonnik pokarmowy 28,62 g, sól 0,76 g,	2116 Kcal; Tłuszcz 92,34 g, Węglowodany ogółem 231,2 g, Sód 2494,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,24 g, Białko ogółem 106,25 g, w tym cukry 21,55 g, Błonnik pokarmowy 22,45 g, sól 1,57 g,	2443 Kcal; Tłuszcz 104,12 g, Węglowodany ogółem 266,6 g, Sód 3605,09 mg, Błonnik pokarmowy 36,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,87 g, sól 1,33 g, w tym cukry 26,99 g, Białko ogółem 81,04 g,	1853 Kcal; Tłuszcz 70,74 g, Węglowodany ogółem 242,13 g, Sód 3171,89 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,02 g, Białko ogółem 68,62 g, w tym cukry 20,75 g, Błonnik pokarmowy 22,15 g, sól 1,22 g,

Jadłospis**dieta podstawowa komercja, okres: 2026-10-11 - 2026-10-20**

18.10 niedziela	19.10 poniedziałek	20.10 wtorek
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kakao /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Polędwica sopocka /Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10,12/ sałata roszponka jajecznica /Alergeny: 3,7/ Pomidor	Śniadanie Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7,1,8,9,10,11,12/ Herbata z cytryną Pomidor sałata roszponka	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Kielbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ Sałata rzymska Pomidor
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ryż gotowany /Alergeny: 1,6,8,9,10,11/ Udko z kurczaka pieczone /Alergeny: 7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 1,9,7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa jarzynowa z zieleniną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ Naleśniki wytrawne z kurczakiem i brokułem /Alergeny: 1,3,7,8,9,10,11,6/ sałatka szwedzka /Alergeny: 9,10/ Kompot śliwkowy placek maślankowy /Alergeny: 1,7,3,8,10,11/ 	Obiad Zupa dyniowa z grzankami /Alergeny: 9,7,1,10,3,6/ ziemniaki z koperkiem kotlet po cygańsku /Alergeny: 7,1,9,10,3/ Surówka z kapusty pekińskiej /Alergeny: 7,8,10,11/ Kompot z czarnej porzeczki
Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta podstawowa komercja, okres: 2026-10-11 - 2026-10-20

18.10 niedziela	19.10 poniedziałek	20.10 wtorek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Herbata z cytryną pasta z sera żółtego i szczypiorku /Alergeny: 7,3,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną bigos z kielbasą /Alergeny: 10,1,7,9,3,6,12,5,8,11/ Sałata sałata rukola	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Sałata Pomidor
1981 Kcal; Tłuszcz 95,76 g, Węglowodany ogółem 209,73 g, Sód 3497,02 mg, Błonnik pokarmowy 19,41 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,57 g, sól 0,78 g, w tym cukry 21,47 g, Białko ogółem 94,11 g,	2386 Kcal; Tłuszcz 98,64 g, Węglowodany ogółem 299,43 g, Sód 3007,3 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,45 g, Białko ogółem 69,43 g, w tym cukry 27,22 g, Błonnik pokarmowy 26,03 g, sól 1,38 g,	1870 Kcal; Tłuszcz 89,87 g, Węglowodany ogółem 207,36 g, Sód 2227,07 mg, Błonnik pokarmowy 27,09 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 23,79 g, sól 1,03 g, w tym cukry 13,04 g, Białko ogółem 72,04 g,

Jadłospis

dzienna szkoła, okres: 2026-10-12 - 2026-10-16

12.10 poniedziałek	13.10 wtorek	14.10 środa	15.10 czwartek	16.10 piątek
Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pierś gotowana z indyka Biała /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Sałata Kiwi	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ ser żółty gouda /Alergeny: 7/ sałata roszponka Pomidor	Śniadanie Herbata z cytryną chleb zwykły /Alergeny: 1/ Zupa mleczna Owsianka /Alergeny: 7,1/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ ser żółty salami /Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ rukola Pomidor Ogórek zielony /Alergeny: 7/	Śniadanie bułka ze słonecznikiem /Alergeny: 1,3,6/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną ser rolada ustrzycka /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Sałata	Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło śmietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem i oliwkami /Alergeny: 4,7,3,10,6,9,11,12/ jajecznicą /Alergeny: 3,7/ Herbata z cytryną Pomidor Ogórek kiszony /Alergeny: 9,10/
Obiad Zupa meksykańska /Alergeny: 7,9,10,6,1/ ziemniaki z koperkiem Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,1,7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 1,9,7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa ogórkowa /Alergeny: 7,1,9,10/ ziemniaki z koperkiem surówka Coleslaw /Alergeny: 8,10,11,3,7/ kotlet de volaille z serem /Alergeny: 7,3,1/ Kompot śliwkowy	Obiad Zupa brokułowa z papryką i zieleciną /Alergeny: 1,3,7,9,10/ Placek ziemniaczany po węgiersku /Alergeny: 7,3,1,9/ Surowka z włoskiej kapusty /Alergeny: 10,7,12/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3/ Ziemniaki z koperkiem Bitki wołowe w sosie własnym /Alergeny: 7,1,9,10/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa fasolowa (szkoła) /Alergeny: 7,9,1,10,3,5,8,11/ Ziemniaki z koperkiem Ryba po grecku /Alergeny: 4,7,9,1,3,5,8,10,11/ Surowka z kapusty kiszonej /Alergeny: 10/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/
1360 Kcal; Tłuszcz 59,61 g, w tym cukry 27,45 g, Białko ogółem 85,42 g, Błonnik pokarmowy 30,91 g, sól 0,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,38 g, Węglowodany ogółem 177,32 g, Sód 974,47 mg,	1150 Kcal; Tłuszcz 55,31 g, Węglowodany ogółem 106,48 g, Sód 1882,5 mg, Błonnik pokarmowy 11,4 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 5,63 g, sól 0,43 g, w tym cukry 2,86 g, Białko ogółem 55,78 g,	1286 Kcal; Sód 1866,14 mg, Węglowodany ogółem 149,36 g, Tłuszcz 56,78 g, Błonnik pokarmowy 20,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,53 g, Białko ogółem 38,98 g, w tym cukry 14,39 g, sól 0 g,	1220 Kcal; Tłuszcz 51,43 g, Węglowodany ogółem 130,93 g, Sód 1270,67 mg, Błonnik pokarmowy 16,64 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,27 g, w tym cukry 6,59 g, Białko ogółem 62,33 g, sól 0,81 g,	1021 Kcal; Tłuszcz 44,22 g, Węglowodany ogółem 132,78 g, Sód 1387,29 mg, Błonnik pokarmowy 15,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,64 g, sól 0,89 g, w tym cukry 3,35 g, Białko ogółem 47,61 g,

Jadłospis

dieta o zmiennej konsystencji wg IDDSI - twarda, okres: 2026-10-11 - 2026-10-15

11.10 niedziela	12.10 poniedziałek	13.10 wtorek	14.10 środa	15.10 czwartek
Śniadanie Chleb zwykły /Alergeny: 1/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną kurczak w galarecie /Alergeny: 7,9,3,1,10/ ser koluś /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1,3/ Chleb zwykły /Alergeny: 1/ pierś gotowana z indyka Biana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ ogórek zielony starty na oczkach /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor Kiwi	Śniadanie Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor banan	Śniadanie Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kielbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor jogurt naturalny /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1,3/ Chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor
Drugie śniadanie deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie kefir /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	Drugie śniadanie deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 9,1,7,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3,1/ brokuł gotowany 80g Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 9,7,1,10/ ziemniaki z koperkiem marchew gotowana /Alergeny: 7/ Jajko sadzone z pieca /Alergeny: 7,3/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa jarzynowa z zieleciną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ ziemniaki z koperkiem roladka drobiowa z brokułem /Alergeny: 7/ Buraki konserwowe Kompot śliwkowy	Obiad Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,1,10,3/ makaron carbonara /Alergeny: 1,3,7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3/ ziemniaki z koperkiem Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/
Podwieczorek sok pomarańczowy /Alergeny: 12/	Podwieczorek Smoothie /Alergeny: 12/	Podwieczorek Budyń na mleku /Alergeny: 7,1,9/	Podwieczorek jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek kisiel z jabłkiem /Alergeny: 1/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis**dieta o zmiennej konsystencji wg IDDSI - twarda, okres: 2026-10-11 - 2026-10-15**

11.10 niedziela	12.10 poniedziałek	13.10 wtorek	14.10 środa	15.10 czwartek
Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7,10/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor	Chleb zwykły /Alergeny: 1/ pierś z kurczaka w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ rzodkiewka starta /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor	Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną połędwica z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3/ Pomidor	Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pizzerki z cukini /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12,11/ ser koluś /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor	Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Herbata z cytryną Pomidor ogórek zielony starty na oczkach /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)	wieczorny posiłek mus owocowy /Alergeny: 1,8/	wieczorny posiłek Smoothie /Alergeny: 12/	wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)	wieczorny posiłek sok kubus /Alergeny: 12/
1936 Kcal; Tłuszcz 63,34 g, Węglowodany ogółem 265,63 g, Sód 2314,43 mg, Błonnik pokarmowy 21,01 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 26,24 g, Białko ogółem 106,71 g, w tym cukry 15,53 g, sól 0,01 g,	1771 Kcal; Tłuszcz 45,53 g, Węglowodany ogółem 295,18 g, Sód 2104,61 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 21 g, Białko ogółem 71,91 g, w tym cukry 54,83 g, Błonnik pokarmowy 26,41 g,	1769 Kcal; Tłuszcz 40,65 g, Węglowodany ogółem 284,89 g, Sód 2518,25 mg, Błonnik pokarmowy 27,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,32 g, Białko ogółem 71,9 g, w tym cukry 38,21 g,	1725 Kcal; Tłuszcz 51,04 g, Węglowodany ogółem 230,4 g, Sód 2854,18 mg, Błonnik pokarmowy 25,28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 18,91 g, Białko ogółem 78,55 g, w tym cukry 14,98 g,	2443 Kcal; Tłuszcz 90,09 g, Węglowodany ogółem 316,28 g, Sód 2115,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,53 g, Białko ogółem 103,36 g, w tym cukry 46,23 g, Błonnik pokarmowy 23,38 g, sól 0,01 g,

Jadłospis

dieta o zmiennej konsystencji wg IDSSI - miękka, okres: 2026-10-11 - 2026-10-15

11.10 niedziela	12.10 poniedziałek	13.10 wtorek	14.10 środa	15.10 czwartek
Śniadanie Chleb zwykły /Alergeny: 1/ Kawa z mlekiem /Alergeny: 7,1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną kurczak w galarecie /Alergeny: 7,9,3,1,10/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Pomidor	Śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną /Alergeny: 7,1/ Chleb zwykły /Alergeny: 1/ pierś gotowana z indyka Biana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Ser biały z koperkiem /Alergeny: 7/ ogórek zielony starty na oczkach /Alergeny: 7/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor Kiwi	Śniadanie Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Polędwica Ani /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor banan	Śniadanie Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor jogurt naturalny /Alergeny: 7/	Śniadanie Zupa mleczna z makaronem /Alergeny: 7,1,3/ Chleb zwykły /Alergeny: 1/ Herbata z cytryną masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser koluś /Alergeny: 7/ pasztet zapiekany z indykiem i warzywami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor
Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie kefir /Alergeny: 7/	Drugie śniadanie sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/	Drugie śniadanie deser mleczny z ryżem i owocami /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/
Obiad zupa kalafiorowa /Alergeny: 9,1,7,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Pulpet gotowany z szynki /Alergeny: 7,3,1/ brokuł gotowany 80g Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/	Obiad Zupa wiedeńska /Alergeny: 9,7,1,10/ marchew gotowana /Alergeny: 7/ ziemniaki z koperkiem jajko gotowane /Alergeny: 3/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ sos koperkowy /Alergeny: 7,1/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa jarzynowa z zieleciną /Alergeny: 7,9,1,10,6/ ziemniaki z koperkiem roladka drobiowa z brokułem /Alergeny: 7/ Buraki konserwowe Kompot śliwkowy	Obiad Rosół z lanym ciastem /Alergeny: 7,9,1,10,3/ makaron carbonara /Alergeny: 1,3,7/ brokuł gotowany /Alergeny: 7/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa pomidorowa z makaronem /Alergeny: 9,7,1,10,3/ ziemniaki z koperkiem Roladki z indyka w sosie szpinakowym /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Buraki z chrzanem /Alergeny: 12,7/ Kompot wiśniowy /Alergeny: 1,6,7,9,10/
Podwieczorek sok pomarańczowy /Alergeny: 12/	Podwieczorek Smoothie /Alergeny: 12/	Podwieczorek Budyń na mleku /Alergeny: 7,1,9/	Podwieczorek jogurt skyr owocowy /Alergeny: 7/	Podwieczorek kisiel z jabłkiem /Alergeny: 1/
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta o zmiennej konsystencji wg IDSSI - miękka, okres: 2026-10-11 - 2026-10-15

11.10 niedziela	12.10 poniedziałek	13.10 wtorek	14.10 środa	15.10 czwartek
Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ pasta z jajka /Alergeny: 3,7,10/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną Pomidor	Chleb zwykły /Alergeny: 1/ pierś z kurczaka w galarecie /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ rzodkiewka starta /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor	Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną połędwica z indyka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ sałatka jarzynowa /Alergeny: 9,7,3/ Pomidor	Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajecznica /Alergeny: 3,7/ ser kanapkowy /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną Pomidor	Chleb zwykły /Alergeny: 1/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ jajko gotowane /Alergeny: 3/ Kiełbasa krakowska /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,12/ Herbata z cytryną Pomidor ogórek zielony starty na oczkach /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
jabłko pieczone	mus owocowy /Alergeny: 1,8/	Smoothie /Alergeny: 12/	jabłko pieczone	sok kubus /Alergeny: 12/
1703 Kcal; Tłuszcz 56,3 g, Węglowodany ogółem 225,15 g, Sód 2201,73 mg, Błonnik pokarmowy 20,19 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 20,69 g, Białko ogółem 105,13 g, w tym cukry 20,85 g, sól 0,01 g,	1891 Kcal; Węglowodany ogółem 297,99 g, Sód 2211,16 mg, Tłuszcz 60,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 25,05 g, Białko ogółem 83,13 g, w tym cukry 55,95 g, Błonnik pokarmowy 26,53 g,	1769 Kcal; Tłuszcz 40,65 g, Węglowodany ogółem 284,89 g, Sód 2518,25 mg, Błonnik pokarmowy 27,82 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 15,32 g, Białko ogółem 71,9 g, w tym cukry 38,21 g,	1667 Kcal; Tłuszcz 59,33 g, Węglowodany ogółem 211,79 g, Sód 2668,3 mg, Błonnik pokarmowy 23,38 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,19 g, Białko ogółem 77,97 g, w tym cukry 17,71 g, sól 0,21 g,	2443 Kcal; Tłuszcz 90,09 g, Węglowodany ogółem 316,28 g, Sód 2115,02 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 29,53 g, Białko ogółem 103,36 g, w tym cukry 46,23 g, Błonnik pokarmowy 23,38 g, sól 0,01 g,

Jadłospis

dieta bezglutenowa , okres: 2026-10-11 - 2026-10-12

11.10 niedziela	12.10 poniedziałek
Śniadanie chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty edamski /Alergeny: 7/ kurczak w galarecie /Alergeny: 7,9,3,1,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Pomidor Pomarańcza /Alergeny: 7/	Śniadanie chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pierś gotowana z indyka Biana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Sałata Kiwi
Obiad rosół z lanym ciastem bezglutenowym /Alergeny: 3,9,7,1,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Sznycel b/g /Alergeny: 7/ Sałatka z fasolki szparagowej /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad zupa pomidorowa z ryżem /Alergeny: 7,9,1,10,6,8,11/ ziemniaki z koperkiem kotlet z jaj bezglutenowy /Alergeny: 3/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 1,9,7/ Kompot z czarnej porzeczki
Kolacja chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ pierś gotowana z indyka Biana /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ sałata roszponka Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/	Kolacja chleb bezglutenowy masło smietankowe /Alergeny: 7/ Łazanki z kapustą kiszoną (bezglutenowe) /Alergeny: 3,10,1,6,7,9/ Herbata z cytryną Sałata ser puszysty /Alergeny: 7/ papryka świeża /Alergeny: 7/

Jadłospis

dieta bezglutenowa , okres: 2026-10-11 - 2026-10-12

11.10 niedziela	12.10 poniedziałek
wieczorny posiłek jabłko (1 sztuka,120 g)	wieczorny posiłek sok pomidorowy /Alergeny: 9,10/
2088 Kcal; sól 3,49 g, Białko ogółem 89,19 g, Błonnik pokarmowy 25,85 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 19,02 g, Tłuszcz 92,62 g, w tym cukry 26,91 g, Węglowodany ogółem 236,48 g, Sód 2336,76 mg,	2018 Kcal; sól 3,36 g, Białko ogółem 62,18 g, Błonnik pokarmowy 28,96 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 21,36 g, Tłuszcz 78,45 g, w tym cukry 27,77 g, Węglowodany ogółem 292,72 g, Sód 1410,92 mg,

Jadłospis**dieta bezmleczna**, okres: 2026-10-11 - 2026-10-12

11.10 niedziela	12.10 poniedziałek
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Masło roślinne Herbata z cytryną dżem owocowy Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Pomidor Pomarańcza /Alergeny: 7/	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Masło roślinne Paprykarz /Alergeny: 1,4,6,9,10,11/ Herbata z cytryną pierś gotowana z indyka Bianca /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Sałata Kiwi
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Sznyceł, smażony /Alergeny: 7,1/ Sałatka z fasolki szparagowej /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa meksykańska /Alergeny: 7,9,10,6,1/ ziemniaki z koperkiem Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,1,7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 1,9,7/ Kompot z czarnej porzeczki
Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta bezmleczna, okres: 2026-10-11 - 2026-10-12

11.10 niedziela	12.10 poniedziałek
chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Herbata z cytryną Masło roślinne indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ sałata roszponka Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ Masło roślinne Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,3,10,6,7,9,12/ Herbata z cytryną Sałata jajko gotowane /Alergeny: 3/ papryka świeża /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
jabłko (1 sztuka,120 g)	Smoothie /Alergeny: 12/
1873 Kcal; Tłuszcz 84,31 g, Węglowodany ogółem 224,6 g, Sód 3795,06 mg, Błonnik pokarmowy 25,73 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 4,32 g, sól 0,88 g, w tym cukry 21,2 g, Białko ogółem 80,24 g,	2323 Kcal; Tłuszcz 83,22 g, w tym cukry 43,26 g, Białko ogółem 108,17 g, Błonnik pokarmowy 44,11 g, sól 2,22 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 14,44 g, Węglowodany ogółem 354,09 g, Sód 2090,34 mg,

Jadłospis

dieta bez laktozy, okres: 2026-10-11 - 2026-10-12

11.10 niedziela	12.10 poniedziałek
Śniadanie chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną ser żółty edamski /Alergeny: 7/ Kiełbasa śląska na ciepło /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ keczup /Alergeny: 1,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/ Pomidor Pomarańcza /Alergeny: 7/	Śniadanie Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały b/l ze szczypiorkiem /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor Sałata Kiwi
Obiad Rosół z makaronem /Alergeny: 7,9,1,3,10/ Ziemniaki puree z chrzanem /Alergeny: 12/ Sznycel, smażony /Alergeny: 7,1/ Sałatka z fasolki szparagowej /Alergeny: 1,6,7,9,10/ Kompot z czarnej porzeczki	Obiad Zupa meksykańska /Alergeny: 7,9,10,6,1/ ziemniaki z koperkiem Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,1,7/ Marchewka z groszkiem /Alergeny: 1,9,7/ Kompot z czarnej porzeczki
Kolacja	Kolacja

Jadłospis

dieta bez laktozy, okres: 2026-10-11 - 2026-10-12

11.10 niedziela	12.10 poniedziałek
chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Pasta z jajka ze szczypiorkiem /Alergeny: 3,10,7/ indyk faszerowany /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Herbata z cytryną sałata roszponka Ogórek konserwowy /Alergeny: 1,10/	chleb zwykły /Alergeny: 1/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,3,10,6,7,9,12/ Herbata z cytryną Sałata sałatka z makrelą /Alergeny: 3,4,6,7,9,10/ papryka świeża /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek	wieczorny posiłek
jabłko (1 sztuka,120 g)	Smoothie /Alergeny: 12/
2034 Kcal; Tłuszcz 99,64 g, Węglowodany ogółem 219,35 g, Sód 4032,61 mg, Błonnik pokarmowy 25,61 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,02 g, sól 0,88 g, w tym cukry 18,19 g, Białko ogółem 91,12 g,	2373 Kcal; Tłuszcz 81,9 g, w tym cukry 45,14 g, Białko ogółem 102,83 g, Błonnik pokarmowy 44,5 g, sól 1,83 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 22,48 g, Węglowodany ogółem 353,46 g, Sód 2009,8 mg,

Jadłospis

dieta bogatoresztkowa, okres: 2026-10-12 - 2026-10-12

12.10 poniedziałek
Śniadanie
Zupa mleczna z zacierką /Alergeny: 3,7,1/ Bułka kukurydziana /Alergeny: 1,3,6,7,11/ Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/ Herbata z cytryną pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,7,9,10/ Pomidor /Alergeny: 1,3,6,9,10/ Sałata ogórek kiszony 100 /Alergeny: 9,10/ Kiwi
Obiad
Zupa meksykańska /Alergeny: 7,9,10,6,1/ ziemniaki z koperkiem Kotlet z jaj (smażony) /Alergeny: 3,1,7/ Marchewka z grozkiem /Alergeny: 1,9,7/ Buraki konserwowe Kompot z czarnej porzeczki
Kolacja

Jadłospis

dieta bogatoresztkowa, okres: 2026-10-12 - 2026-10-12

12.10 poniedziałek
Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,7,9,10,11/ masło smietankowe /Alergeny: 7/ ser puszysty /Alergeny: 7/ Łazanki z kapustą kiszoną /Alergeny: 1,3,10,6,7,9,12/ Herbata z cytryną Sałata Papryka świeża 60g /Alergeny: 7/
wieczorny posiłek
Batonik bakaliowy /Alergeny: 5,12,7,8,1,6,11/
2763 Kcal; Tłuszcz 98,81 g, Węglowodany ogółem 388,19 g, Sód 2694,82 mg, Białko ogółem 120,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 30,36 g, w tym cukry 50,21 g, Błonnik pokarmowy 47,96 g, sól 2,21 g,

Lista alergenów występujących w danym jadłospisie:

- 1 - Zboża (zawierające gluten)
- 3 - Jaja
- 4 - Ryby
- 5 - Orzeszki ziemne
- 6 - Soja
- 7 - Mleko wraz z laktozą
- 8 - Orzechy
- 9 - Seler
- 10 - Gorczyca
- 11 - Sezam
- 12 - Dwutlenek siarki