



Piątek (2026-09-18)				
Jadłospis				
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E [kcal]: 2152.39 , B [g]: 101.06 , T [g]: 97.2 , W [g]: 238.08 , Błonnik [g]: 33.95 , Cukier [g]: 44.57 , Sód [mg]: 2241.94 , Kwasy tł. nas. [g]: 41.29	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni 120g <u>(01)</u> Masło ekstra 20g <u>(07)</u> Twarożek ze szczypiorkiem 70g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 20g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Papryka 55g Jabłko 200g	Obiad Zupa cukiniowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 300g Ryba pieczona w sosie porowym [P] 150g <u>(04.09.07)</u> Surówka z kapusty kiszanej z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	2 Kolacja Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 60g <u>(01)</u> Masło ekstra 20g <u>(07)</u> Ser, tłżycki tłusty 30g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 60g Ogórek 50g
Dieta łatwostrawna E [kcal]: 1811.18 , B [g]: 78.78 , T [g]: 57.88 , W [g]: 259.67 , Błonnik [g]: 33.19 , Cukier [g]: 66.39 , Sód [mg]: 2178.33 , Kwasy tł. nas. [g]: 18.75	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Twarożek z koperkiem 80g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 20g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Jabłko gotowane [G] 200g	Obiad Zupa cukiniowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Gotowana ryba w sosie koperkowym [G] 120g <u>(04.09.07)</u> Gotowana marchewka [G] 200g	2 Kolacja Kisiel 300g Herbatniki bebe 40g <u>(01.07.06)</u>	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 120g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Ser, tłżycki tłusty 20g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E [kcal]: 1825.5 , B [g]: 84.58 , T [g]: 48.92 , W [g]: 275.98 , Błonnik [g]: 29.14 , Cukier [g]: 60.75 , Sód [mg]: 2242.91 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.48	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenny 100g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Twarożek z koperkiem 80g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Jabłko gotowane [G] 200g	Obiad Zupa cukiniowa [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana ryba w sosie koperkowym [G] 150g <u>(04.09.07)</u> Gotowana marchewka [G] 200g	2 Kolacja Kisiel 300g Herbatniki bebe 20g <u>(01.07.06)</u>	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 120g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Serek kanapkowy 50g <u>(07)</u> Pomidor bez skórki 50g
Dieta podstawowa E [kcal]: 1851.07 , B [g]: 74.86 , T [g]: 84.26 , W [g]: 216.8 , Błonnik [g]: 31.37 , Cukier [g]: 47.6 , Sód [mg]: 1878.94 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.97	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Twarożek ze szczypiorkiem 81g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 40g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Papryka 55g Jabłko 200g	Obiad Zupa cukiniowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 300g Ryba pieczona w sosie porowym [P] 120g <u>(04.09.07)</u> Surówka z kapusty kiszanej z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	2 Kolacja Kisiel 200g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Serek kanapkowy 70g <u>(07)</u> Ogórek 50g



Jadłospis	Piątek (2026-09-18)			
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E [kcal]: 1851.07 , B [g]: 74.86 , T [g]: 84.26 , W [g]: 216.8 , Błonnik [g]: 31.37 , Cukier [g]: 47.6 , Sód [mg]: 1878.94 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.97	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Twarożek ze szczypiorkiem 81g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 40g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Papryka 55g Jabłko 200g	Zupa cukiniowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 300g Ryba pieczona w sosie porowym [P] 120g <u>(04.09.07)</u> Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Kisiel 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Serek kanapkowy 70g <u>(07)</u> Ogórek 50g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E [kcal]: 1830.93 , B [g]: 91.98 , T [g]: 89.06 , W [g]: 186.3 , Błonnik [g]: 35.73 , Cukier [g]: 44.64 , Sód [mg]: 2277.54 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.89	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 15g <u>(07)</u> Twarożek ze szczypiorkiem 70g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 40g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Ogórek 55g Jabłko 200g	Zupa cukiniowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 150g Ryba pieczona w sosie porowym [P] 150g <u>(04.09.07)</u> Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Słonecznik, nasiona, łuskane 25g Marchew 100g Hummus klasyczny 30g	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 60g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Ser, tłusty 50g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 60g Ogórek 50g

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie



Jadłospis	Sobota (2026-09-19)			
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E [kcal]: 2188.32 , B [g]: 96.38 , T [g]: 73.07 , W [g]: 300.71 , Błonnik [g]: 29.68 , Cukier [g]: 78.77 , Sód [mg]: 1724.42 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.72	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 300g <u>(07.01)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Pomidor 20g Ogórek 30g Banan 150g	Obiad Zupa buraczkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 250g Kurczak po meksykańsku z fasolą, warzywami i olejem rzepakowym [D] 400g	2 Kolacja Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek grani 50g <u>(07)</u> Pasztet drobiowy 50g Sałata 5g Papryka 45g
Dieta łatwostrawna E [kcal]: 2128.68 , B [g]: 106.6 , T [g]: 76.26 , W [g]: 261.96 , Błonnik [g]: 21.95 , Cukier [g]: 60.42 , Sód [mg]: 2137.08 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.57	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g <u>(07.01)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 40g Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Pomidor bez skórki 20g Banan 150g	Obiad Zupa buraczkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 200g Gotowany kurczak w lekkim białym sosie [G] 120g <u>(09.07.01)</u> Gotowane warzywa [G] 200g	2 Kolacja Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek grani 70g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 40g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 55g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E [kcal]: 2007.98 , B [g]: 113.83 , T [g]: 54.14 , W [g]: 273.7 , Błonnik [g]: 19.57 , Cukier [g]: 68.8 , Sód [mg]: 2155.12 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.42	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 300g <u>(07.01)</u> Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pasta z białek jaj z koperkiem 50g <u>(03.07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 40g Pomidor bez skórki 50g	Obiad Zupa ryżowa [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany kurczak w lekkim białym sosie [G] 150g <u>(09.07.01)</u> Gotowane warzywa [G] 200g	2 Kolacja Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u> Banan 200g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 60g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek grani 70g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 40g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 55g



Jadłospis	Sobota (2026-09-19)			
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E [kcal]: 2022.81 , B [g]: 86.11 , T [g]: 70.51 , W [g]: 274.25 , Błonnik [g]: 27.38 , Cukier [g]: 74.44 , Sód [mg]: 1663.53 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.01	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01,07)</u> Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Pomidor 20g Ogórek 30g Banan 150g	Zupa buraczkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 200g Kurczak po meksykańsku z fasolą, warzywami i olejem rzepakowym [D] 300g	Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek grani 50g <u>(07)</u> Paszтет drobiowy 50g Sałata 5g Papryka 45g
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E [kcal]: 2022.81 , B [g]: 86.11 , T [g]: 70.51 , W [g]: 274.25 , Błonnik [g]: 27.38 , Cukier [g]: 74.44 , Sód [mg]: 1663.53 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.01	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01,07)</u> Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Pomidor 20g Ogórek 30g Banan 150g	Zupa buraczkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 200g Kurczak po meksykańsku z fasolą, warzywami i olejem rzepakowym [D] 300g	Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek grani 50g <u>(07)</u> Paszтет drobiowy 50g Sałata 5g Papryka 45g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E [kcal]: 1988.91 , B [g]: 92.93 , T [g]: 93.58 , W [g]: 209.79 , Błonnik [g]: 33.92 , Cukier [g]: 51.16 , Sód [mg]: 1629.43 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.9	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01,07)</u> Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Pomidor 20g Ogórek 30g Jabłko 200g	Zupa buraczkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż brązowy gotowany [G] 150g Kurczak po meksykańsku z fasolą, warzywami i olejem rzepakowym [D] 300g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u> Dyńia, pestki, łuskane 30g	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek grani 60g <u>(07)</u> Paszтет drobiowy 60g Sałata 5g Papryka 45g

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki
Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie



Jadłospis	Niedziela (2026-09-20)			
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E [kcal]: 2222.49 , B [g]: 77.83 , T [g]: 91.96 , W [g]: 285.51 , Błonnik [g]: 35.61 , Cukier [g]: 108.75 , Sód [mg]: 2249.11 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.32	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Pomidor 45g Mus owocowy 100% (smak dowolny) 200g	Obiad Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 300g Pieczona pałka z kurczaka [P] 150g Surówka z marchewki, selera i jabłka z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g <u>(09)</u>	2 Kolacja Banan 200g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Dżem 60g Ogórek 40g Rzodkiewka 10g
Dieta łatwostrawna E [kcal]: 1854.93 , B [g]: 64.88 , T [g]: 75.79 , W [g]: 241.02 , Błonnik [g]: 28.04 , Cukier [g]: 83.09 , Sód [mg]: 2164.83 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.42	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Mus owocowy 100% (smak dowolny) 100g	Obiad Zupa grysikowa [G] 300g <u>(09.01)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Gotowana pałka z kurczaka w sosie potrawkowym [G] 120g <u>(09.07.01)</u> Gotowana marchewka [G] 200g	2 Kolacja Banan 150g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01.07.06.09)</u> Dżem 60g Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E [kcal]: 1945.36 , B [g]: 67.63 , T [g]: 61.77 , W [g]: 291.82 , Błonnik [g]: 26.29 , Cukier [g]: 106.14 , Sód [mg]: 1959.42 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.18	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenny 60g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 40g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Mus owocowy 100% (smak dowolny) 100g	Obiad Zupa grysikowa [G] 300g <u>(09.01)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana pałka z kurczaka w sosie potrawkowym [G] 150g <u>(09.07.01)</u> Gotowana marchewka [G] 200g	2 Kolacja Herbatniki bebe 40g <u>(01.07.06)</u> Banan 200g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 60g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 20g <u>(01.07.06.09)</u> Dżem 60g Pomidor bez skórki 50g
Dieta podstawowa E [kcal]: 1941.19 , B [g]: 70.75 , T [g]: 88.18 , W [g]: 230.25 , Błonnik [g]: 31.03 , Cukier [g]: 81.85 , Sód [mg]: 2218.11 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.35	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Pomidor 45g Mus owocowy 100% (smak dowolny) 100g	Obiad Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Pieczona pałka z kurczaka [P] 120g Surówka z marchewki, selera i jabłka z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g <u>(09)</u>	2 Kolacja Banan 200g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 40g <u>(01.07.06.09)</u> Dżem 20g Ogórek 40g Rzodkiewka 10g



Jadłospis	Niedziela (2026-09-20)			
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E [kcal]: 1941.19 , B [g]: 70.75 , T [g]: 88.18 , W [g]: 230.25 , Błonnik [g]: 31.03 , Cukier [g]: 81.85 , Sód [mg]: 2218.11 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.35	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Pomidor 45g Mus owocowy 100% (smak dowolny) 100g	Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Pieczona pałka z kurczaka [P] 120g Surówka z marchewki, selera i jabłka z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g <u>(09)</u>	Banan 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 40g <u>(01.07.06.09)</u> Dżem 20g Ogórek 40g Rzodkiewka 10g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E [kcal]: 2054.89 , B [g]: 88.64 , T [g]: 120.15 , W [g]: 170.26 , Błonnik [g]: 30.93 , Cukier [g]: 42.57 , Sód [mg]: 2197.71 , Kwasy tł. nas. [g]: 48.73	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Pomidor 45g	Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 150g Pieczona pałka z kurczaka [P] 120g Surówka z marchewki, selera i jabłka z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g <u>(09)</u>	Jabłko 150g Słonecznik, nasiona, łuskane 20g Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 60g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 20g <u>(01.07.06.09)</u> Serek kanapkowy 20g <u>(07)</u> Ogórek 40g Rzodkiewka 10g

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki
Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie



Jadłospis	Poniedziałek (2026-09-21)			
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E [kcal]: 2402.34 , B [g]: 100.65 , T [g]: 92.18 , W [g]: 305.98 , Błonnik [g]: 33.32 , Cukier [g]: 87.91 , Sód [mg]: 1846.45 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.51	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z kaszą manną [G] 300g <u>(07.01)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Sałata 5g Papryka 45g Banan 200g	Obiad Zupa brokułowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza gryczana gotowana [G] 250g Duszony gulasz wieprzowy [D] 150g <u>(09)</u> Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 200g	2 Kolacja Baton owocowy kokos & orzech 35g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pasta rybna 50g <u>(04.03.07)</u> Ser, tłżycki tłusty 30g <u>(07)</u> Ogórek 50g
Dieta łatwostrawna E [kcal]: 2174.47 , B [g]: 98.61 , T [g]: 77.46 , W [g]: 281.06 , Błonnik [g]: 29.02 , Cukier [g]: 73.12 , Sód [mg]: 2112.25 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.97	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z kaszą manną [G] 250g <u>(07.01)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01.07.06.09)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Banan 150g	Obiad Zupa brokułowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza kuskus gotowana [G] 200g <u>(01)</u> Gotowany gulasz wieprzowy [G] 120g <u>(09)</u> Gotowane buraczki [G] 200g	2 Kolacja Jabłko gotowane [G] 100g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Ser, tłżycki tłusty 40g <u>(07)</u> Delikatna pasta rybna 50g <u>(04.07)</u> Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E [kcal]: 2146.55 , B [g]: 92.4 , T [g]: 64.37 , W [g]: 313.15 , Błonnik [g]: 27.61 , Cukier [g]: 101.26 , Sód [mg]: 2098.75 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.89	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z kaszą manną [G] 300g <u>(07.01)</u> Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pasta z białek jaj z warzywami 50g <u>(03)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Banan 200g	Obiad Zupa owocowa [G] 300g Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany gulasz wieprzowy [G] 120g <u>(09)</u> Gotowane buraczki [G] 200g	2 Kolacja Jabłko gotowane [G] 200g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 100g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek kanapkowy 70g <u>(07)</u> Delikatna pasta rybna 50g <u>(04.07)</u> Pomidor bez skórki 50g
Dieta podstawowa E [kcal]: 2196.77 , B [g]: 97.18 , T [g]: 88.95 , W [g]: 263.3 , Błonnik [g]: 29.33 , Cukier [g]: 75.71 , Sód [mg]: 1910.52 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.2	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z kaszą manną [G] 250g <u>(07.01)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01.07.06.09)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Sałata 5g Papryka 45g Banan 150g	Obiad Zupa brokułowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza gryczana gotowana [G] 200g Duszony gulasz wieprzowy [D] 120g <u>(09)</u> Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 200g	2 Kolacja Baton owocowy kokos & orzech 35g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 20g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pasta rybna 70g <u>(04.03.07)</u> Ser, tłżycki tłusty 30g <u>(07)</u> Ogórek 50g



Jadłospis	Poniedziałek (2026-09-21)			
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E [kcal]: 2196.77, B [g]: 97.18, T [g]: 88.95, W [g]: 263.3, Błonnik [g]: 29.33, Cukier [g]: 75.71, Sód [mg]: 1910.52, Kwasy tł. nas. [g]: 29.2	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z kaszą manną [G] 250g <u>(07.01)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01.07.06.09)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Sałata 5g Papryka 45g Banan 150g	Zupa brokułowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza gryczana gotowana [G] 200g Duszony gulasz wieprzowy [D] 120g <u>(09)</u> Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 200g	Baton owocowy kokos & orzech 35g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 20g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pasta rybna 70g <u>(04.03.07)</u> Ser, tł. tłusty 30g <u>(07)</u> Ogórek 50g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E [kcal]: 1991.55, B [g]: 102.77, T [g]: 103.95, W [g]: 174.98, Błonnik [g]: 28.61, Cukier [g]: 37.79, Sód [mg]: 1870.53, Kwasy tł. nas. [g]: 34.05	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01.07.06.09)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Sałata 5g Papryka 45g Jabłko 100g Dyń, pestki, łuskane 20g	Zupa brokułowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza gryczana gotowana [G] 150g Duszony gulasz wieprzowy [D] 120g <u>(09)</u> Surówka z buraczków surowych z dodatkiem oleju rzepakowego 200g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 60g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pasta rybna 80g <u>(04.03.07)</u> Ser, tł. tłusty 20g <u>(07)</u> Ogórek 50g

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki
Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie



Jadłospis	Wtorek (2026-09-22)			
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E [kcal]: 2361.5 , B [g]: 96.53 , T [g]: 91.92 , W [g]: 304.42 , Błonnik [g]: 35.62 , Cukier [g]: 66.22 , Sód [mg]: 1503.84 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.24	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Twarożek z rzodkiewką 60g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 20g Sałata 5g Pomidor 45g Banan 200g	Obiad Zupa pieczarkowa [G] 300g <u>(09.07)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Makaron z warzywami i soczewicą i olejem rzepakowym [G] 650g <u>(01.03)</u>	2 Kolacja Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 20g <u>(01.07.06.09)</u> Salatka makaronowa z warzywami i serem 100g <u>(01.03.07)</u> Salatka z mixem sałat z olejem słonecznikowym 50g
Dieta łatwostrawna E [kcal]: 2006.84 , B [g]: 94.02 , T [g]: 71.09 , W [g]: 261.79 , Błonnik [g]: 23.15 , Cukier [g]: 78.95 , Sód [mg]: 2021.33 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.24	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Twarożek 70g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Banan 200g	Obiad Zupa ziemniaczana [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Makaron ze szpinakiem i twarogiem [G] 500g <u>(01.03.07)</u>	2 Kolacja Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01.07.06.09)</u> Dżem 60g Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E [kcal]: 1983.45 , B [g]: 97.29 , T [g]: 51.96 , W [g]: 288.74 , Błonnik [g]: 18.47 , Cukier [g]: 88.98 , Sód [mg]: 1941.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.8	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Twarożek 70g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Banan 200g	Obiad Zupa ziemniaczana [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany kurczak w sosie koperkowym [G] 150g <u>(09.01.07)</u> Gotowane warzywa [G] 200g	2 Kolacja Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u> Herbatniki bebe 40g <u>(01.07.06)</u>	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Dżem 60g Pomidor bez skórki 50g
Dieta podstawowa E [kcal]: 2135 , B [g]: 93.18 , T [g]: 86.08 , W [g]: 262.39 , Błonnik [g]: 30.35 , Cukier [g]: 52.76 , Sód [mg]: 1703.39 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.94	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Twarożek z rzodkiewką 60g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Sałata 5g Pomidor 45g Banan 150g	Obiad Zupa pieczarkowa [G] 300g <u>(09.07)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Makaron z warzywami i soczewicą i olejem rzepakowym [G] 500g <u>(01.03)</u>	2 Kolacja Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 20g <u>(01.07.06.09)</u> Salatka makaronowa z warzywami i serem 100g <u>(01.03.07)</u>



Jadłospis	Wtorek (2026-09-22)			
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E [kcal]: 2135, B [g]: 93.18, T [g]: 86.08, W [g]: 262.39, Błonnik [g]: 30.35, Cukier [g]: 52.76, Sód [mg]: 1703.39, Kwasy tł. nas. [g]: 27.94	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Twarożek z rzodkiewką 60g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Sałata 5g Pomidor 45g Banan 150g	Zupa pieczarkowa [G] 300g <u>(09.07)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Makaron z warzywami i soczewicą i olejem rzepakowym [G] 500g <u>(01.03)</u>	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 20g <u>(01.07.06.09)</u> Salatka makaronowa z warzywami i serem 100g <u>(01.03.07)</u>
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E [kcal]: 2108.74, B [g]: 106.05, T [g]: 97.59, W [g]: 214.79, Błonnik [g]: 35.29, Cukier [g]: 32.42, Sód [mg]: 1755.05, Kwasy tł. nas. [g]: 28.96	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb żytni razowy 60g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Twarożek z rzodkiewką 60g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 20g Sałata 5g Pomidor 45g Jabłko 100g Słonecznik, nasiona, łuskane 30g	Zupa pieczarkowa [G] 300g <u>(09.07)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Makaron brązowy ze szpinakiem i twarogiem [G] 500g <u>(07)</u>	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 60g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01.07.06.09)</u> Salatka makaronowa z warzywami i serem 100g <u>(01.03.07)</u> Salatka z mixem sałat z olejem słonecznikowym 50g

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie



Jadłospis	środa (2026-09-23)			
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E [kcal]: 2236.95 , B [g]: 88.4 , T [g]: 95.18 , W [g]: 271.27 , Błonnik [g]: 31.24 , Cukier [g]: 86.67 , Sód [mg]: 2272.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.58	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z ryżem [G] 300g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 60g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Ser, tłłżyczny tłusty 20g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Ogórek 45g Banan 200g	Obiad Zupa ogórkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 300g Pieczona sztuka mięsa wieprzowego w sosie własnym [P] 150g Surówka koperkowa ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 200g <u>(09)</u>	2 Kolacja Budyń bez cukru 300g <u>(07.03)</u>	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 20g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Kanapkowa pasta z fasoli 60g Serek kanapkowy 30g <u>(07)</u> Pomidor 50g
Dieta łatwostrawna E [kcal]: 1937.32 , B [g]: 94.59 , T [g]: 67.37 , W [g]: 251.45 , Błonnik [g]: 27.12 , Cukier [g]: 81.62 , Sód [mg]: 2280.48 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.64	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z ryżem [G] 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Ser, tłłżyczny tłusty 30g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Banan 200g	Obiad Zupa ryżowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie warzywnym [G] 120g <u>(09.01)</u> Gotowana marchewka [G] 200g	2 Kolacja Budyń bez cukru 200g <u>(07.03)</u>	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pomidorowa pasta twarogowa 60g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 60g Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E [kcal]: 2006.88 , B [g]: 102.39 , T [g]: 56.56 , W [g]: 287.33 , Błonnik [g]: 25.45 , Cukier [g]: 85.49 , Sód [mg]: 2123.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.59	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z ryżem [G] 300g <u>(07)</u> Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek kanapkowy 40g <u>(07)</u> Delikatna pasta drobiowa 50g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Banan 200g	Obiad Zupa ryżowa [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie warzywnym [G] 150g <u>(09.01)</u> Gotowana marchewka [G] 200g	2 Kolacja Budyń bez cukru 200g <u>(07.03)</u>	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pomidorowa pasta twarogowa 60g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Pomidor bez skórki 50g
Dieta podstawowa E [kcal]: 1937.78 , B [g]: 75.07 , T [g]: 85.91 , W [g]: 229.5 , Błonnik [g]: 28.79 , Cukier [g]: 69.29 , Sód [mg]: 2150.25 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.59	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z ryżem [G] 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 60g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Ser, tłłżyczny tłusty 20g <u>(07)</u> Sałata 5g Ogórek 45g Banan 150g	Obiad Zupa ogórkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Pieczona sztuka mięsa wieprzowego w sosie własnym [P] 120g Surówka koperkowa ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 200g <u>(09)</u>	2 Kolacja Budyń bez cukru 200g <u>(07.03)</u>	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 20g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Kanapkowa pasta z fasoli 60g Serek kanapkowy 20g <u>(07)</u> Pomidor 50g



Jadłospis	środa (2026-09-23)			
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E [kcal]: 1937.78, B [g]: 75.07, T [g]: 85.91, W [g]: 229.5, Błonnik [g]: 28.79, Cukier [g]: 69.29, Sód [mg]: 2150.25, Kwasy tł. nas. [g]: 30.59	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z ryżem [G] 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 60g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Ser, tłłżycki tłusty 20g <u>(07)</u> Sałata 5g Ogórek 45g Banan 150g	Zupa ogórkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Pieczona sztuka mięsa wieprzowego w sosie własnym [P] 120g Surówka koperkowa ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 200g <u>(09)</u>	Budyń bez cukru 200g <u>(07.03)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 20g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Kanapkowa pasta z fasoli 60g Serek kanapkowy 20g <u>(07)</u> Pomidor 50g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E [kcal]: 1814.09, B [g]: 71.73, T [g]: 93.34, W [g]: 188.48, Błonnik [g]: 35.62, Cukier [g]: 42.46, Sód [mg]: 2269.05, Kwasy tł. nas. [g]: 32.39	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb żytni razowy 60g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Ser, tłłżycki tłusty 30g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 20g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Ogórek 45g Jabłko 100g	Zupa ogórkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 150g Pieczona sztuka mięsa wieprzowego w sosie własnym [P] 150g Surówka koperkowa ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 200g <u>(09)</u>	Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u> Papryka czerwona 100g Hummus klasyczny 30g	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Kanapkowa pasta z fasoli 60g Serek kanapkowy 30g <u>(07)</u> Pomidor 50g

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki
Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie



Jadłospis	Czwartek (2026-09-24)			
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E [kcal]: 2176.33 , B [g]: 98.32 , T [g]: 90 , W [g]: 252.5 , Błonnik [g]: 23.93 , Cukier [g]: 57.07 , Sód [mg]: 2224.06 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.12	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Twarożek z warzywami 60g <u>(07)</u> Rzodkiewka 10g Papryka 40g Banan 200g	Obiad Zupa koperkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 250g Gotowana potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem [G] 150g <u>(09.07)</u> Gotowane warzywa skropione olejem rzepakowym [G] 200g	2 Kolacja Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 70g Salatka z buraka, fety, rukoli i słonecznika 70g <u>(07)</u>
Dieta łatwostrawna E [kcal]: 2062.08 , B [g]: 93.67 , T [g]: 71.11 , W [g]: 268.99 , Błonnik [g]: 19.76 , Cukier [g]: 46.38 , Sód [mg]: 2110.65 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.63	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Delikatny twarożek z warzywami 60g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01.07.06.09)</u> Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g Banan 150g	Obiad Zupa koperkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 200g Gotowana potrawka z kurczaka z marchewką [G] 120g <u>(09.07)</u> Gotowane warzywa [G] 200g	2 Kolacja Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 60g Miód pszczeli 60g Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E [kcal]: 2093.58 , B [g]: 97.62 , T [g]: 55.46 , W [g]: 308.29 , Błonnik [g]: 19.35 , Cukier [g]: 71.28 , Sód [mg]: 2093.98 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.72	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Delikatny twarożek z warzywami 60g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01.07.06.09)</u> Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g Banan 200g	Obiad Zupa koperkowa [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana potrawka z kurczaka z marchewką [G] 150g <u>(09.07)</u> Gotowane warzywa [G] 200g	2 Kolacja Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u> Herbatniki bebe 40g <u>(01.07.06)</u>	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Miód pszczeli 60g Pomidor bez skórki 50g
Dieta podstawowa E [kcal]: 2082.78 , B [g]: 95.71 , T [g]: 90.82 , W [g]: 228.34 , Błonnik [g]: 22.42 , Cukier [g]: 57.2 , Sód [mg]: 2240.14 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.71	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01.07.06.09)</u> Twarożek z warzywami 60g <u>(07)</u> Rzodkiewka 10g Papryka 40g Banan 200g	Obiad Zupa koperkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 200g Gotowana potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem [G] 120g <u>(09.07)</u> Gotowane warzywa skropione olejem rzepakowym [G] 200g	2 Kolacja Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 20g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Salatka z buraka, fety, rukoli i słonecznika 70g <u>(07)</u> Salatka z mixem sałat z olejem słonecznikowym 50g



Jadłospis	Czwartek (2026-09-24)			
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E [kcal]: 2082.78 , B [g]: 95.71 , T [g]: 90.82 , W [g]: 228.34 , Błonnik [g]: 22.42 , Cukier [g]: 57.2 , Sód [mg]: 2240.14 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.71	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01.07.06.09)</u> Twarożek z warzywami 60g <u>(07)</u> Rzodkiewka 10g Papryka 40g Banan 200g	Zupa koperkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 200g Gotowana potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem [G] 120g <u>(09.07)</u> Gotowane warzywa skropione olejem rzepakowym [G] 200g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 20g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Salatka z buraka, fety, rukoli i słonecznika 70g <u>(07)</u> Salatka z mixem sałat z olejem słonecznikowym 50g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E [kcal]: 2030.81 , B [g]: 98.24 , T [g]: 94.91 , W [g]: 208.21 , Błonnik [g]: 32.36 , Cukier [g]: 37.96 , Sód [mg]: 2132.93 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.61	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Twarożek z warzywami 80g <u>(07)</u> Rzodkiewka 10g Papryka 40g Jabłko 100g	Zupa koperkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż brązowy gotowany [G] 150g Gotowana potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem [G] 120g <u>(09.07)</u> Gotowane warzywa skropione olejem rzepakowym [G] 200g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u> Jabłko 100g Dynia, pestki, łuskane 20g	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 60g Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Salatka z mixem sałat z olejem słonecznikowym 50g

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergen występujący w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie



Jadłospis	Piątek (2026-09-25)			
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E [kcal]: 2130.82 , B [g]: 95.52 , T [g]: 78.25 , W [g]: 280.7 , Błonnik [g]: 33.11 , Cukier [g]: 57.99 , Sód [mg]: 2194.07 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.47	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G] 300g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Pomidor 45g Sałata 5g Jabłko 200g	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 300g Smażona ryba bez panierki [S] 150g <u>(04)</u> Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	2 Kolacja Kisiel 300g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Ser, tłłżycki tłusty 30g <u>(07)</u> Papryka 50g
Dieta łatwostrawna E [kcal]: 1872.93 , B [g]: 82.25 , T [g]: 64.49 , W [g]: 254.5 , Błonnik [g]: 28.48 , Cukier [g]: 60.99 , Sód [mg]: 2116.79 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.62	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G] 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g Jabłko gotowane [G] 200g	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Ryba gotowana w sosie ziołowym [G] 120g <u>(04.09.07)</u> Gotowane buraczki [G] 200g	2 Kolacja Kisiel 200g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 40g <u>(01.07.06.09)</u> Ser, tłłżycki tłusty 30g <u>(07)</u> Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E [kcal]: 1841.97 , B [g]: 92.17 , T [g]: 34.46 , W [g]: 305.09 , Błonnik [g]: 28.97 , Cukier [g]: 68.43 , Sód [mg]: 2227.23 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.34	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G] 300g <u>(07)</u> Chleb pszenny 100g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pasta z białek jaj z pietruszką 60g <u>(03.07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g Jabłko gotowane [G] 200g	Obiad Zupa marchewkowa [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Ryba gotowana w sosie ziołowym [G] 120g <u>(04.09.07)</u> Gotowane buraczki [G] 200g	2 Kolacja Kisiel 300g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 100g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Twaróg 50g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 20g <u>(01.07.06.09)</u> Pomidor bez skórki 50g



Jadłospis		Piątek (2026-09-25)		
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E [kcal]: 2038.87, B [g]: 85.26, T [g]: 86.05, W [g]: 249.29, Błonnik [g]: 30.65, Cukier [g]: 53, Sód [mg]: 2108.68, Kwasy tł. nas. [g]: 31.08	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G] 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Pomidor 45g Sałata 5g Jabłko 200g	Zupa pomidorowa z ryżem [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Smażona ryba bez panierki [S] 120g <u>(04)</u> Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Kisiel 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Ser, tłuszczyki tłuste 30g <u>(07)</u> Papryka 50g Serek kanapkowy 30g <u>(07)</u>
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E [kcal]: 2038.87, B [g]: 85.26, T [g]: 86.05, W [g]: 249.29, Błonnik [g]: 30.65, Cukier [g]: 53, Sód [mg]: 2108.68, Kwasy tł. nas. [g]: 31.08	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G] 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Pomidor 45g Sałata 5g Jabłko 200g	Zupa pomidorowa z ryżem [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Smażona ryba bez panierki [S] 120g <u>(04)</u> Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Kisiel 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Ser, tłuszczyki tłuste 30g <u>(07)</u> Papryka 50g Serek kanapkowy 30g <u>(07)</u>
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E [kcal]: 1801.87, B [g]: 74.16, T [g]: 94.49, W [g]: 183.82, Błonnik [g]: 32.84, Cukier [g]: 33.07, Sód [mg]: 1957.18, Kwasy tł. nas. [g]: 35.01	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Pomidor 45g Sałata 5g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 150g Smażona ryba bez panierki [S] 120g <u>(04)</u> Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Kefir naturalny 200g <u>(07)</u> Marchew 100g Hummus klasyczny 30g	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 20g <u>(01.07.06.09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Papryka 50g

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie



Jadłospis	Sobota (2026-09-26)			
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E [kcal]: 2118.4 , B [g]: 71.5 , T [g]: 83.75 , W [g]: 287.06 , Błonnik [g]: 34.94 , Cukier [g]: 52.09 , Sód [mg]: 1859.04 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.36	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni 100g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Papryka 40g Rzodkiewka 10g Jabłko 200g	Obiad Zupa jarzynowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 300g Schab duszony w sosie pietruszkowym [D] 150g <u>(09.07.01)</u> Modra kapusta na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 202g <u>(12)</u>	2 Kolacja Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u>	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 60g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Miód pszczeli 50g Salatka ryżowa z warzywami i czerwoną fasolą [G] 100g Ogórek 50g
Dieta łatwostrawna E [kcal]: 1833.87 , B [g]: 65.03 , T [g]: 78.71 , W [g]: 231.45 , Błonnik [g]: 28.83 , Cukier [g]: 44.21 , Sód [mg]: 1823.33 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.96	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Serek kanapkowy 70g <u>(07)</u> Salata 5g Pomidor bez skórki 45g Jabłko gotowane [G] 150g	Obiad Zupa jarzynowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Gotowany schab w sosie pietruszkowym [G] 120g <u>(09.07.01)</u> Gotowana marchewka [G] 200g	2 Kolacja Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u>	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Miód pszczeli 50g Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E [kcal]: 1876.08 , B [g]: 76.49 , T [g]: 54.95 , W [g]: 282.49 , Błonnik [g]: 26.26 , Cukier [g]: 51.66 , Sód [mg]: 1974.61 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.5	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Salata 5g Pomidor bez skórki 45g Jabłko gotowane [G] 200g	Obiad Zupa ziemniaczana [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany schab w sosie pietruszkowym [G] 150g <u>(09.07.01)</u> Gotowana marchewka [G] 200g	2 Kolacja Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 100g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pasta z białek jaj z warzywami 60g <u>(03)</u> Miód pszczeli 60g Pomidor bez skórki 50g
Dieta podstawowa E [kcal]: 1929.12 , B [g]: 68.72 , T [g]: 82.3 , W [g]: 243.23 , Błonnik [g]: 29.65 , Cukier [g]: 45.68 , Sód [mg]: 1936.25 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.96	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01.07.06.09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Papryka 40g Rzodkiewka 10g Jabłko 150g	Obiad Zupa jarzynowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Schab duszony w sosie pietruszkowym [D] 120g <u>(09.07.01)</u> Modra kapusta na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 202g <u>(12)</u>	2 Kolacja Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u>	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Miód pszczeli 50g Salatka ryżowa z warzywami i czerwoną fasolą [G] 100g Ogórek 50g



Jadłospis	Sobota (2026-09-26)			
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E [kcal]: 1929.12 , B [g]: 68.72 , T [g]: 82.3 , W [g]: 243.23 , Błonnik [g]: 29.65 , Cukier [g]: 45.68 , Sód [mg]: 1936.25 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.96	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01.07.06.09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Papryka 40g Rzodkiewka 10g Jabłko 150g	Zupa jarzynowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Schab duszony w sosie pietruszkowym [D] 120g <u>(09.07.01)</u> Modra kapusta na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 202g <u>(12)</u>	Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Miód pszczeli 50g Salatka ryżowa z warzywami i czerwoną fasolą [G] 100g Ogórek 50g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E [kcal]: 1849.09 , B [g]: 81.24 , T [g]: 97.52 , W [g]: 177.27 , Błonnik [g]: 30.11 , Cukier [g]: 38.2 , Sód [mg]: 2088.76 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.92	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 40g <u>(01.07.06.09)</u> Serek kanapkowy 70g <u>(07)</u> Papryka 40g Rzodkiewka 10g Jabłko 100g	Zupa jarzynowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 150g Schab duszony w sosie pietruszkowym [D] 150g <u>(09.07.01)</u> Modra kapusta na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 202g <u>(12)</u>	Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u> Słonecznik, nasiona, łuskane 20g	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Ogórek 50g

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie



Jadłospis	Niedziela (2026-09-27)			
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E [kcal]: 2437.6 , B [g]: 101.1 , T [g]: 78.31 , W [g]: 358.56 , Błonnik [g]: 54.61 , Cukier [g]: 73.86 , Sód [mg]: 2140.03 , Kwasy tł. nas. [g]: 21.65	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 300g <u>(07.01)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Kanapkowa pasta z ciecierzycy 50g Sałata 5g Pomidor 45g Banan 150g	Obiad Zupa z fasolki szparagowej [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 300g Fasolka po bretońsku z kielbaską [G] 250g <u>(06)</u>	2 Kolacja Jabłko 100g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Makrela, wędzona 30g <u>(04)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Papryka 50g
Dieta łatwostrawna E [kcal]: 2030.9 , B [g]: 82.41 , T [g]: 75.59 , W [g]: 265.73 , Błonnik [g]: 25.51 , Cukier [g]: 61.43 , Sód [mg]: 1800.19 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.92	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g <u>(07.01)</u> Chleb pszenno-żytni 100g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 20g Serek kanapkowy 50g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Banan 150g	Obiad Zupa grysikowa [G] 300g <u>(09.01)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie bazyliowym [G] 120g <u>(09.07.01)</u> Gotowane warzywa [G] 200g	2 Kolacja Jabłko gotowane [G] 100g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 20g <u>(01.07.06.09)</u> Delikatna pasta rybna 50g <u>(04.07)</u> Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E [kcal]: 2255.23 , B [g]: 117.04 , T [g]: 74.88 , W [g]: 286.74 , Błonnik [g]: 20.61 , Cukier [g]: 66.36 , Sód [mg]: 2067.62 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.78	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 300g <u>(07.01)</u> Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Serek kanapkowy 50g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Banan 200g	Obiad Zupa grysikowa [G] 300g <u>(09.01)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie bazyliowym [G] 150g <u>(09.07.01)</u> Gotowane warzywa [G] 200g	2 Kolacja Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 20g <u>(01.07.06.09)</u> Delikatna pasta rybna 50g <u>(04.07)</u> Pomidor bez skórki 50g



Jadłospis	Niedziela (2026-09-27)			
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E [kcal]: 2403.08, B [g]: 89.52, T [g]: 96.46, W [g]: 317.55, Błonnik [g]: 48.64, Cukier [g]: 68.95, Sód [mg]: 2092.1, Kwasy tł. nas. [g]: 22.43	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01,07)</u> Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Kanapkowa pasta z ciecierzycy 70g Sałata 5g Pomidor 45g Banan 150g	Zupa z fasolki szparagowej [G] 321g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Fasolka po bretońsku z kielbaską [G] 200g <u>(06)</u>	Jabłko 100g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Makrela, wędzona 30g <u>(04)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Papryka 50g
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E [kcal]: 2403.08, B [g]: 89.52, T [g]: 96.46, W [g]: 317.55, Błonnik [g]: 48.64, Cukier [g]: 68.95, Sód [mg]: 2092.1, Kwasy tł. nas. [g]: 22.43	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01,07)</u> Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Kanapkowa pasta z ciecierzycy 70g Sałata 5g Pomidor 45g Banan 150g	Zupa z fasolki szparagowej [G] 321g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Fasolka po bretońsku z kielbaską [G] 200g <u>(06)</u>	Jabłko 100g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Makrela, wędzona 30g <u>(04)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Papryka 50g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E [kcal]: 1883.62, B [g]: 78.25, T [g]: 94.74, W [g]: 191.79, Błonnik [g]: 30.77, Cukier [g]: 38.55, Sód [mg]: 2162.66, Kwasy tł. nas. [g]: 25.3	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01,07)</u> Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Kanapkowa pasta z ciecierzycy 70g Sałata 5g Pomidor 45g Jabłko 150g	Zupa z fasolki szparagowej [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 150g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie bazyliowym [G] 120g <u>(09,07,01)</u> Gotowane warzywa skropione olejem rzepakowym [G] 200g	Kefir naturalny 200g <u>(07)</u> Dynia, pestki, łuskane 30g	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Makrela, wędzona 30g <u>(04)</u> Salatka z buraka, fety, rukoli i słonecznika 70g <u>(07)</u> Papryka 50g

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

