



Jadłospis	Poniedziałek (2026-09-28)			
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E [kcal]: 2368.82 , B [g]: 95.59 , T [g]: 105.39 , W [g]: 276.26 , Błonnik [g]: 37.99 , Cukier [g]: 56.01 , Sód [mg]: 2205.62 , Kwasy tł. nas. [g]: 41.74	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	Obiad Zupa koperkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza jęczmienna gotowana [G] 200g <u>(01)</u> Gotowany gulasz z ciecierzycą [G] 120g Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 300g	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]: 2067.45 , B [g]: 89.54 , T [g]: 62.51 , W [g]: 297.93 , Błonnik [g]: 32.43 , Cukier [g]: 68.72 , Sód [mg]: 2150.13 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.23	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	Obiad Zupa koperkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza kuskus gotowana [G] 200g <u>(01)</u> Gotowany gulasz drobiowy [G] 120g <u>(09.07.01)</u> Gotowane buraczki [G] 300g	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]: 1932.91 , B [g]: 89.3 , T [g]: 53.86 , W [g]: 285.63 , Błonnik [g]: 27.26 , Cukier [g]: 65.02 , Sód [mg]: 2225.95 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.96	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	Obiad Zupa koperkowa [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany gulasz drobiowy [G] 150g <u>(09.07.01)</u> Gotowane buraczki [G] 300g	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]: 2086.65 , B [g]: 72.87 , T [g]: 92.87 , W [g]: 255.46 , Błonnik [g]: 35.59 , Cukier [g]: 59.24 , Sód [mg]: 1742.43 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.45	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	Obiad Zupa koperkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza jęczmienna gotowana [G] 200g <u>(01)</u> Gotowany gulasz z ciecierzycą [G] 120g Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 300g	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	Poniedziałek (2026-09-28)			
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E [kcal]: 2086.65 , B [g]: 72.87 , T [g]: 92.87 , W [g]: 255.46 , Błonnik [g]: 35.59 , Cukier [g]: 59.24 , Sód [mg]: 1742.43 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.45	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	Zupa koperkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza jęczmienna gotowana [G] 200g <u>(01)</u> Gotowany gulasz z ciecierzycą [G] 120g Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 300g	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]: 1890.69 , B [g]: 86.81 , T [g]: 85.93 , W [g]: 209.24 , Błonnik [g]: 35.05 , Cukier [g]: 52.26 , Sód [mg]: 2077.94 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.76	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	Zupa koperkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza jęczmienna gotowana [G] 150g <u>(01)</u> Gotowany gulasz drobiowy [G] 120g <u>(09.07.01)</u> Surówka z buraczków surowych z dodatkiem oleju rzepakowego 300g	Marchew 100g Hummus klasyczny 30g Słonecznik, nasiona, łuskane 25g	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 60g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Ser, tłusty 20g <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	Wtorek (2026-09-29)			
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E [kcal]: 2183.52 , B [g]: 95.43 , T [g]: 87.19 , W [g]: 271.5 , Błonnik [g]: 33.47 , Cukier [g]: 76.15 , Sód [mg]: 2021.31 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.41	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	Obiad Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 300g Pieczone udko z kurczaka [P] 150g Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 300g	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> Sałata 5g Szynka wieprzowa, gotowana 30g Papryka 45g
Dieta łatwostrawna E [kcal]: 2102.03 , B [g]: 102.14 , T [g]: 83.72 , W [g]: 243.02 , Błonnik [g]: 21.52 , Cukier [g]: 55.67 , Sód [mg]: 2166.88 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.68	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	Obiad Zupa ryżowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Gotowane udko z kurczaka w sosie bazyliowym [G] 120g <u>(09.07.01)</u> Gotowane warzywa [G] 300g	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]: 2061.02 , B [g]: 109.92 , T [g]: 62.34 , W [g]: 272.55 , Błonnik [g]: 19.59 , Cukier [g]: 68.49 , Sód [mg]: 2187.69 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.05	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 Gotowane udko z kurczaka w sosie bazyliowym [G] 150g <u>(09.07.01)</u> Gotowane warzywa [G] 300g	2 Kolacja Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	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	Wtorek (2026-09-29)			
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E [kcal]: 2038.28 , B [g]: 90.04 , T [g]: 83.12 , W [g]: 247.66 , Błonnik [g]: 31.52 , Cukier [g]: 73.08 , Sód [mg]: 2184.44 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.13	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	Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Pieczone udko z kurczaka [P] 120g Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 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> Sałata 5g Szynka wieprzowa, gotowana. 50g Papryka 45g
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E [kcal]: 2038.28 , B [g]: 90.04 , T [g]: 83.12 , W [g]: 247.66 , Błonnik [g]: 31.52 , Cukier [g]: 73.08 , Sód [mg]: 2184.44 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.13	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	Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Pieczone udko z kurczaka [P] 120g Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 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> Sałata 5g Szynka wieprzowa, gotowana. 50g Papryka 45g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E [kcal]: 2002.48 , B [g]: 96.11 , T [g]: 103.5 , W [g]: 188.81 , Błonnik [g]: 34.46 , Cukier [g]: 48.56 , Sód [mg]: 1917.54 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.28	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	Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 150g Pieczone udko z kurczaka [P] 120g Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 300g	Dynia, pestki, łuskane 30g Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek grani 60g <u>(07)</u> Wędlina wieprzowa. 60g <u>(01,07,06,09)</u> 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



środa (2026-09-30)				
Jadłospis				
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E [kcal]: 2326.08 , B [g]: 82.81 , T [g]: 91.14 , W [g]: 300.76 , Błonnik [g]: 31.03 , Cukier [g]: 101.79 , Sód [mg]: 2110.47 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.54	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
	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	Zupa kalafiorowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 250g Duszona wieprzowina z warzywami po chińsku z dodatkiem oleju rzepakowego [D] 450g	Mus owocowy 100% (smak dowolny) 200g	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]: 1903.39 , B [g]: 69.83 , T [g]: 75.79 , W [g]: 247.66 , Błonnik [g]: 27.4 , Cukier [g]: 82.75 , Sód [mg]: 2191.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.82	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
	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	Zupa kalafiorowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 200g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie cukiniowo koperkowym [G] 120g <u>(09.07.01)</u> Gotowana marchewka [G] 300g	Mus owocowy 100% (smak dowolny) 100g	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]: 1816.54 , B [g]: 70.33 , T [g]: 54.2 , W [g]: 273.65 , Błonnik [g]: 26.12 , Cukier [g]: 110.54 , Sód [mg]: 1884.43 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.87	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni 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	Zupa owocowa [G] 300g Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie cukiniowo koperkowym [G] 150g <u>(09.07.01)</u> Gotowana marchewka [G] 300g	Herbatniki bebe 40g <u>(01.07.06)</u> Banan 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 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]: 2001.09 , B [g]: 73.55 , T [g]: 85.65 , W [g]: 244.23 , Błonnik [g]: 26.2 , Cukier [g]: 73.8 , Sód [mg]: 2078.76 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.64	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
	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	Zupa kalafiorowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 200g Duszona wieprzowina z warzywami po chińsku z dodatkiem oleju rzepakowego [D] 350g	Mus owocowy 100% (smak dowolny) 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> Szynka z piersi kurczaka 40g <u>(01.07.06.09)</u> Dżem 20g Ogórek 40g Rzodkiewka 10g



Jadłospis	środa (2026-09-30)			
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E [kcal]: 2001.09 , B [g]: 73.55 , T [g]: 85.65 , W [g]: 244.23 , Błonnik [g]: 26.2 , Cukier [g]: 73.8 , Sód [mg]: 2078.76 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.64	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	Zupa kalafiorowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 200g Duszona wieprzowina z warzywami po chińsku z dodatkiem oleju rzepakowego [D] 350g	Mus owocowy 100% (smak dowolny) 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> 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]: 2097.29 , B [g]: 91.49 , T [g]: 118.32 , W [g]: 177.59 , Błonnik [g]: 29.7 , Cukier [g]: 35.22 , Sód [mg]: 2063.36 , Kwasy tł. nas. [g]: 47.18	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 kalafiorowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż brązowy gotowany [G] 150g Duszona wieprzowina z warzywami po chińsku z dodatkiem oleju rzepakowego [D] 350g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u> Słonecznik, nasiona, łuskane 20g	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	Czwartek (2026-10-01)			
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E [kcal]: 2283.65 , B [g]: 94.68 , T [g]: 82.61 , W [g]: 304.37 , Błonnik [g]: 35.14 , Cukier [g]: 86.77 , Sód [mg]: 1925.16 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.9	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	Obiad Zupa szpinakowa z ryżem [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 300g Duszony kurczak w sosie brokułowym [D] 150g <u>(09.07.01)</u> Surówka koperkowa ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 300g <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> Pasta rybna 50g <u>(04.03.07)</u> Ser, tłżycki tłusty 30g <u>(07)</u> Ogórek 50g
Dieta łatwostrawna E [kcal]: 1978.31 , B [g]: 90.6 , T [g]: 70.59 , W [g]: 258.21 , Błonnik [g]: 27.31 , Cukier [g]: 74 , Sód [mg]: 2140.94 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.21	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	Obiad Zupa szpinakowa z ryżem [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Delikatny kurczak gotowany w sosie brokułowym [G] 120g <u>(09.07.01)</u> Gotowane buraczki [G] 300g	2 Kolacja Banan 150g	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]: 2215.31 , B [g]: 97.15 , T [g]: 64.7 , W [g]: 325.19 , Błonnik [g]: 28.04 , Cukier [g]: 97.76 , Sód [mg]: 2177.03 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.66	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	Obiad Zupa ziemniaczana [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Delikatny kurczak gotowany w sosie brokułowym [G] 150g <u>(09.07.01)</u> Gotowane buraczki [G] 300g	2 Kolacja Banan 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]: 2072.79 , B [g]: 92.06 , T [g]: 80.54 , W [g]: 256.81 , Błonnik [g]: 30.86 , Cukier [g]: 73.8 , Sód [mg]: 1998.31 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.32	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	Obiad Zupa szpinakowa z ryżem [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Duszony kurczak w sosie brokułowym [D] 120g <u>(09.07.01)</u> Surówka koperkowa ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 300g <u>(09)</u>	2 Kolacja Banan 150g	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	Czwartek (2026-10-01)			
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E [kcal]: 2072.79 , B [g]: 92.06 , T [g]: 80.54 , W [g]: 256.81 , Błonnik [g]: 30.86 , Cukier [g]: 73.8 , Sód [mg]: 1998.31 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.32	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	Zupa szpinakowa z ryżem [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Duszony kurczak w sosie brokułowym [D] 120g <u>(09.07.01)</u> Surówka koperkowa ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 300g <u>(09)</u>	Banan 150g	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, tłłżyczy 30g <u>(07)</u> Ogórek 50g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E [kcal]: 1882.6 , B [g]: 98.66 , T [g]: 96.22 , W [g]: 170.34 , Błonnik [g]: 30.9 , Cukier [g]: 34.36 , Sód [mg]: 1914.49 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.31	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	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 150g Duszony kurczak w sosie brokułowym [D] 120g <u>(09.07.01)</u> Surówka koperkowa ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 300g <u>(09)</u>	Dynia, pestki, 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> Pasta rybna 80g <u>(04.03.07)</u> Ser, tłłżyczy 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	Piątek (2026-10-02)			
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E [kcal]: 2009.13 , B [g]: 93.81 , T [g]: 81.63 , W [g]: 242.42 , Błonnik [g]: 30.73 , Cukier [g]: 66.16 , Sód [mg]: 1716.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.17	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	Obiad Zupa buraczkowa [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 300g	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]: 1833.91 , B [g]: 86.3 , T [g]: 64.55 , W [g]: 235.57 , Błonnik [g]: 22.69 , Cukier [g]: 82.17 , Sód [mg]: 2081.53 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.17	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	Obiad Zupa buraczkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Gotowana ryba w sosie marchewkowym [G] 120g <u>(04.09.07)</u> Gotowane warzywa [G] 300g	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]: 1893.62 , B [g]: 89.59 , T [g]: 49.97 , W [g]: 278.46 , Błonnik [g]: 18.88 , Cukier [g]: 91.08 , Sód [mg]: 1969.83 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.39	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	Obiad Zupa cukiniowa [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana ryba w sosie marchewkowym [G] 150g <u>(04.09.07)</u> Gotowane warzywa [G] 300g	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]: 1857.46 , B [g]: 91.66 , T [g]: 78.19 , W [g]: 213.64 , Błonnik [g]: 27.6 , Cukier [g]: 54.89 , Sód [mg]: 1872.96 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.19	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	Obiad Zupa buraczkowa [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 300g	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	Piątek (2026-10-02)			
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E [kcal]: 1857.46 , B [g]: 91.66 , T [g]: 78.19 , W [g]: 213.64 , Błonnik [g]: 27.6 , Cukier [g]: 54.89 , Sód [mg]: 1872.96 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.19	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	Zupa buraczkowa [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 300g	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]: 1809.43 , B [g]: 100.05 , T [g]: 90.26 , W [g]: 166.71 , Błonnik [g]: 29.46 , Cukier [g]: 37.23 , Sód [mg]: 1875.07 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.53	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	Zupa buraczkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 150g Smażona ryba bez panierki [S] 150g <u>(04)</u> Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 300g	Słonecznik, nasiona, łuskane 30g 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 makaronem brązowym z warzywami i serem 70g <u>(07.01)</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	Sobota (2026-10-03)			
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E [kcal]: 2379.84 , B [g]: 86.35 , T [g]: 106.7 , W [g]: 280.28 , Błonnik [g]: 25.21 , Cukier [g]: 79.08 , Sód [mg]: 1846.27 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.17	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, tłżycki tłusty 20g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Ogórek 45g	Obiad Zupa krupnik [G] 300g <u>(09.01)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 220g Leczo warzywne z mięsem mielonym z olejem rzepakowym [G] 350g	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]: 2047.53 , B [g]: 96.23 , T [g]: 65.79 , W [g]: 280.44 , Błonnik [g]: 25.78 , Cukier [g]: 79.26 , Sód [mg]: 2281.08 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.74	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, tłżycki tłusty 30g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Obiad Zupa grysikowa [G] 300g <u>(09.01)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 200g Gotowany kurczak w lekkim białym sosie [G] 120g <u>(09.07.01)</u> Gotowana marchewka [G] 300g	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]: 2024.72 , B [g]: 102.85 , T [g]: 54.24 , W [g]: 294.08 , Błonnik [g]: 25.13 , Cukier [g]: 84.6 , Sód [mg]: 2130.86 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.37	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	Obiad Zupa grysikowa [G] 300g <u>(09.01)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana marchewka [G] 300g Gotowany kurczak w lekkim białym sosie [G] 150g <u>(09.07.01)</u>	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]: 2163.83 , B [g]: 78.89 , T [g]: 99.38 , W [g]: 249.71 , Błonnik [g]: 24.12 , Cukier [g]: 62.6 , Sód [mg]: 1743.34 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.9	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, tłżycki tłusty 20g <u>(07)</u> Sałata 5g Ogórek 45g	Obiad Zupa krupnik [G] 300g <u>(09.01)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 200g Leczo warzywne z mięsem mielonym z olejem rzepakowym [G] 350g	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	Sobota (2026-10-03)			
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E [kcal]: 2163.83, B [g]: 78.89, T [g]: 99.38, W [g]: 249.71, Błonnik [g]: 24.12, Cukier [g]: 62.6, Sód [mg]: 1743.34, Kwasy tł. nas. [g]: 31.9	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	Zupa krupnik [G] 300g <u>(09.01)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 200g Leczo warzywne z mięsem mielonym z olejem rzepakowym [G] 350g	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]: 1976.48, B [g]: 71.07, T [g]: 105.62, W [g]: 200.72, Błonnik [g]: 34.43, Cukier [g]: 36.45, Sód [mg]: 1756.49, Kwasy tł. nas. [g]: 33.14	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, tłłżyczny tłusty 30g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 20g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Ogórek 45g	Zupa krupnik [G] 300g <u>(09.01)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż brązowy gotowany [G] 150g Leczo warzywne z mięsem mielonym z olejem rzepakowym [G] 350g	Papryka czerwona 100g Hummus klasyczny 30g Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u>	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	Niedziela (2026-10-04)			
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E [kcal]: 2319.13 , B [g]: 105.77 , T [g]: 110.44 , W [g]: 239.19 , Błonnik [g]: 27.66 , Cukier [g]: 67.17 , Sód [mg]: 2133.37 , Kwasy tł. nas. [g]: 45.39	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	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 300g Smażona sztuka wieprzowiny z cebulką [S] 150g Surówka wiosenna z dodatkiem oleju słonecznikowego 300g	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 Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Pomidor 50g
Dieta łatwostrawna E [kcal]: 1988.53 , B [g]: 99.14 , T [g]: 68.44 , W [g]: 251.56 , Błonnik [g]: 20.02 , Cukier [g]: 47.96 , Sód [mg]: 2102.27 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.31	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	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem [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> Gotowane warzywa [G] 300g	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]: 2082.32 , B [g]: 104.72 , T [g]: 52.62 , W [g]: 305.49 , Błonnik [g]: 19.91 , Cukier [g]: 72.06 , Sód [mg]: 2208.94 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.41	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenny 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	Obiad Zupa marchewkowa [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie warzywnym [G] 150g <u>(09.01)</u> Gotowane warzywa [G] 300g	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 wieprzowa, gotowana 30g Miód pszczeli 60g Pomidor bez skórki 50g
Dieta podstawowa E [kcal]: 2123.96 , B [g]: 99.45 , T [g]: 103.07 , W [g]: 211.74 , Błonnik [g]: 24.48 , Cukier [g]: 65.49 , Sód [mg]: 2115.77 , Kwasy tł. nas. [g]: 41.74	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	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Smażona sztuka wieprzowiny z cebulką [S] 120g Surówka wiosenna z dodatkiem oleju słonecznikowego 300g	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 Serek kanapkowy 50g <u>(07)</u> Pomidor 50g



Jadłospis	Niedziela (2026-10-04)			
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E [kcal]: 2123.96, B [g]: 99.45, T [g]: 103.07, W [g]: 211.74, Błonnik [g]: 24.48, Cukier [g]: 65.49, Sód [mg]: 2115.77, Kwasy tł. nas. [g]: 41.74	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	Zupa pomidorowa z ryżem [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Smażona sztuka wieprzowiny z cebulką [S] 120g Surówka wiosenna z dodatkiem oleju słonecznikowego 300g	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 Serek kanapkowy 50g <u>(07)</u> Pomidor 50g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E [kcal]: 2056.69, B [g]: 102.72, T [g]: 100.03, W [g]: 202.53, Błonnik [g]: 33.35, Cukier [g]: 47.2, Sód [mg]: 1990.17, Kwasy tł. nas. [g]: 32.58	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	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 150g Smażona sztuka wieprzowiny z cebulką [S] 120g Surówka wiosenna z dodatkiem oleju słonecznikowego 300g	Jabłko 100g Dynia, pestki, łuskane 20g Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	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> 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	Poniedziałek (2026-10-05)			
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E [kcal]: 2167.71 , B [g]: 90.88 , T [g]: 85.75 , W [g]: 275.98 , Błonnik [g]: 39.96 , Cukier [g]: 62.96 , Sód [mg]: 2300.73 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.39	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 20g Pomidor 45g Sałata 5g	Obiad Zupa ogórkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza bulgur gotowana [G] 250g <u>(01)</u> Duszony gulasz wieprzowy [D] 150g <u>(09)</u> Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 300g	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, tłżycki tłusty 30g <u>(07)</u> Papryka 50g
Dieta łatwostrawna E [kcal]: 2096.45 , B [g]: 91.1 , T [g]: 72.53 , W [g]: 280.26 , Błonnik [g]: 29.94 , Cukier [g]: 58.05 , Sód [mg]: 2119.32 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.57	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	Obiad Zupa ziemniaczana [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] 300g	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, tłżycki tłusty 30g <u>(07)</u> Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E [kcal]: 1946.6 , B [g]: 95.25 , T [g]: 42.39 , W [g]: 309.46 , Błonnik [g]: 27.68 , Cukier [g]: 66.44 , Sód [mg]: 2104.68 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.25	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	Obiad Zupa ziemniaczana [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany gulasz wieprzowy [G] 120g <u>(09)</u> Gotowane buraczki [G] 300g	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	Poniedziałek (2026-10-05)			
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E [kcal]: 1970.01, B [g]: 79.23, T [g]: 79.62, W [g]: 250.65, Błonnik [g]: 36.44, Cukier [g]: 57.98, Sód [mg]: 2173.55, Kwasy tł. nas. [g]: 24.61	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 20g Pomidor 45g Sałata 5g	Zupa ogórkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza bulgur gotowana [G] 200g <u>(01)</u> Duszony gulasz wieprzowy [D] 120g <u>(09)</u> Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 300g	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 20g <u>(07)</u> Papryka 50g
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E [kcal]: 1970.01, B [g]: 79.23, T [g]: 79.62, W [g]: 250.65, Błonnik [g]: 36.44, Cukier [g]: 57.98, Sód [mg]: 2173.55, Kwasy tł. nas. [g]: 24.61	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 20g Pomidor 45g Sałata 5g	Zupa ogórkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza bulgur gotowana [G] 200g <u>(01)</u> Duszony gulasz wieprzowy [D] 120g <u>(09)</u> Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 300g	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 20g <u>(07)</u> Papryka 50g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E [kcal]: 1897.89, B [g]: 75.53, T [g]: 101.77, W [g]: 187.12, Błonnik [g]: 36.34, Cukier [g]: 40.27, Sód [mg]: 2376.05, Kwasy tł. nas. [g]: 37.64	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 ogórkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza bulgur gotowana [G] 150g <u>(01)</u> Duszony gulasz wieprzowy [D] 120g <u>(09)</u> Surówka z buraczków surowych z dodatkiem oleju rzepakowego 300g	Marchew 100g Hummus klasyczny 30g Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>	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		Wtorek (2026-10-06)		
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E [kcal]: 2357.28 , B [g]: 80.14 , T [g]: 90.22 , W [g]: 322.86 , Błonnik [g]: 38.49 , Cukier [g]: 55.04 , Sód [mg]: 1826.07 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.84	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	Obiad Zupa curry z ciecierzycą i warzywami [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Makaron gotowany [G] 250g <u>(01.03)</u> Sos ala boloński z mielonym mięsem wieprzowym i warzywami z olejem rzepakowym [G] 350g	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
	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	Obiad Zupa ryżowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Makaron gotowany [G] 200g <u>(01.03)</u> Gotowany delikatny sos pomidorowy z z mielonym mięsem wieprzowym [G] 120g <u>(07)</u> Gotowana marchewka [G] 300g	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]: 1886.39 , B [g]: 75.55 , T [g]: 54.75 , W [g]: 286.19 , Błonnik [g]: 25.76 , Cukier [g]: 52.61 , Sód [mg]: 2051.12 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.4	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 60g <u>(07)</u> Salata 5g Pomidor bez skórki 45g	Obiad Zupa ryżowa [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany delikatny sos pomidorowy z z mielonym mięsem wieprzowym [G] 150g <u>(07)</u> Gotowana marchewka [G] 300g	2 Kolacja Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 100g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pasta z białek jaj z warzywami 60g (03) Miód pszczeli 60g Pomidor bez skórki 50g
	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	Obiad Zupa curry z ciecierzycą i warzywami [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Makaron gotowany [G] 200g <u>(01.03)</u> Sos ala boloński z mielonym mięsem wieprzowym i warzywami z olejem rzepakowym [G] 350g	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	Wtorek (2026-10-06)			
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E [kcal]: 2210.08 , B [g]: 81.77 , T [g]: 89.34 , W [g]: 284.43 , Błonnik [g]: 34.3 , Cukier [g]: 49.66 , Sód [mg]: 1924.07 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.7	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	Zupa curry z ciecierzycą i warzywami [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Makaron gotowany [G] 200g <u>(01.03)</u> Sos ala boloński z mielonym mięsem wieprzowym i warzywami z olejem rzepakowym [G] 350g	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]: 2147.97 , B [g]: 91.82 , T [g]: 104.39 , W [g]: 226.7 , Błonnik [g]: 40.67 , Cukier [g]: 43.53 , Sód [mg]: 2066.29 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.32	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	Zupa curry z ciecierzycą i warzywami [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Makaron razowy, gotowany [G] 150g <u>(01)</u> Sos ala boloński z mielonym mięsem wieprzowym i warzywami z olejem rzepakowym [G] 350g	Słonecznik, nasiona, łuskane 20g Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u>	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	środa (2026-10-07)			
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E [kcal]: 2115.53 , B [g]: 85.43 , T [g]: 77.59 , W [g]: 293.95 , Błonnik [g]: 41.41 , Cukier [g]: 70.48 , Sód [mg]: 1959.86 , Kwasy tł. nas. [g]: 21.7	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 Pasta z fasoli z ziołami 70g Sałata 5g Pomidor 45g	Obiad Zupa jarzynowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 300g Ryba pieczona w sosie ziołowym [P] 150g <u>(04.09.07)</u> Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 300g	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]: 1919.98 , B [g]: 77.02 , T [g]: 72.32 , W [g]: 252.34 , Błonnik [g]: 27.22 , Cukier [g]: 62.29 , Sód [mg]: 1777.53 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.48	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	Obiad Zupa jarzynowa [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 warzywa [G] 300g	2 Kolacja Banan 150g	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]: 2168.74 , B [g]: 110.53 , T [g]: 74.02 , W [g]: 273.56 , Błonnik [g]: 21.59 , Cukier [g]: 67.58 , Sód [mg]: 2029.81 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.19	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	Obiad Zupa pietruszkowa [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Ryba gotowana w sosie ziołowym [G] 150g <u>(04.09.07)</u> Gotowane warzywa [G] 300g	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	środa (2026-10-07)			
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E [kcal]: 1925.49, B [g]: 75.32, T [g]: 73.64, W [g]: 263.55, Błonnik [g]: 37.59, Cukier [g]: 67.02, Sód [mg]: 1872.5, Kwasy tł. nas. [g]: 20.91	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 Pasta z fasoli z ziołami 50g Sałata 5g Pomidor 45g	Zupa jarzynowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Ryba pieczona w sosie ziołowym [P] 120g <u>(04,09,07)</u> Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 300g	Banan 150g	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]: 1925.49, B [g]: 75.32, T [g]: 73.64, W [g]: 263.55, Błonnik [g]: 37.59, Cukier [g]: 67.02, Sód [mg]: 1872.5, Kwasy tł. nas. [g]: 20.91	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 Pasta z fasoli z ziołami 50g Sałata 5g Pomidor 45g	Zupa jarzynowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Ryba pieczona w sosie ziołowym [P] 120g <u>(04,09,07)</u> Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 300g	Banan 150g	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]: 1826.92, B [g]: 82.14, T [g]: 84.34, W [g]: 208.68, Błonnik [g]: 38.56, Cukier [g]: 45.31, Sód [mg]: 2118.52, Kwasy tł. nas. [g]: 23.08	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 Pasta z fasoli z ziołami 60g Sałata 5g Pomidor 45g	Zupa jarzynowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 150g Ryba pieczona w sosie ziołowym [P] 150g <u>(04,09,07)</u> Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 300g	Dynia, pestki, łuskane 30g Kefir naturalny 300g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Makrela, wędzona 30g <u>(04)</u> Wędlina drobiowa. 30g <u>(01,07,06,09)</u> Papryka 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