Jadłospis	Wtorek (2026-09-08)			
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E [kcal]: **2005.88**, B [g]: **109.89**, T [g]: **86.49**, W [g]: **217.55**, Błonnik [g]: **37.29**, Cukier [g]: **49.3**, Sód [mg]: **2234.24**, Kwasy tł. nas. [g]: **33.01**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) **Twarożek ze szczypiorkiem** 70g (07) Szynka z piersi kurczaka 30g (01,07,06,09) Sałata 5g Papryka 55g Jabłko 200g	**Obiad** **Zupa fasolowa [G]** 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g **Duszone udko z kurczaka w sosie pietruszkowym [D]** 150g (09,07,01) **Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego** 200g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g (07)	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 20g (01) Masło ekstra 10g (07) Ser, tylżycki tłusty 30g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 60g Ogórek 50g
Dieta łatwostrawna E [kcal]: **1815.33**, B [g]: **94.8**, T [g]: **58.23**, W [g]: **237.9**, Błonnik [g]: **25.72**, Cukier [g]: **41.08**, Sód [mg]: **2186.68**, Kwasy tł. nas. [g]: **20.22**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) **Twarożek z koperkiem** 80g (07) Szynka z piersi kurczaka 20g (01,07,06,09) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Jabłko gotowane [G] 200g	**Obiad** **Zupa grysikowa [G]** 300g (09,01) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g **Gotowane udko z kurczaka w sosie pietruszkowym [G]** 150g (09,07,01) **Gotowane warzywa [G]** 200g	**2 Kolacja** **Kisiel** 300g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni 120g (01) Masło ekstra 10g (07) Ser, tylżycki tłusty 30g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 70g Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E [kcal]: **1864.68**, B [g]: **88.65**, T [g]: **54.91**, W [g]: **262.04**, Błonnik [g]: **21.02**, Cukier [g]: **39.58**, Sód [mg]: **2120.57**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.24**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb pszenny 100g (01) Masło ekstra 10g (07) **Twarożek z koperkiem** 80g (07) Szynka z piersi kurczaka 30g (01,07,06,09) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Jabłko gotowane [G] 200g	**Obiad** **Zupa grysikowa [G]** 300g (09,01) Ziemniaki gotowane [G] 300g **Gotowane udko z kurczaka w sosie pietruszkowym [G]** 120g (09,07,01) **Gotowane warzywa [G]** 200g	**2 Kolacja** **Kisiel** 200g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenny 120g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 30g Serek kanapkowy 70g (07) Pomidor bez skórki 50g
Dieta podstawowa E [kcal]: **1947.32**, B [g]: **84.67**, T [g]: **81.99**, W [g]: **237.3**, Błonnik [g]: **40.41**, Cukier [g]: **53.16**, Sód [mg]: **1917.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.24**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) **Twarożek ze szczypiorkiem** 81g (07) Szynka z piersi kurczaka 40g (01,07,06,09) Sałata 5g Papryka 55g Jabłko 200g	**Obiad** **Zupa fasolowa [G]** 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g **Duszone udko z kurczaka w sosie pietruszkowym [D]** 120g (09,07,01) **Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego** 200g	**2 Kolacja** **Kisiel** 200g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 40g (01) Masło ekstra 10g (07) Jajko gotowane [G] 50g (03) Serek kanapkowy 50g (07) Ogórek 50g

Jadłospis	Wtorek (2026-09-08)			
Dieta podstawowa dziecięca E [kcal]: **1947.32**, B [g]: **84.67**, T [g]: **81.99**, W [g]: **237.3**, Błonnik [g]: **40.41**, Cukier [g]: **53.16**, Sód [mg]: **1917.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.24**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** Chleb pszenno-żytni 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** **Twarożek ze szczypiorkiem** 81g **(07)** Szynka z piersi kurczaka 40g **(01,07,06,09)** Sałata 5g Papryka 55g Jabłko 200g	**Obiad** **Zupa fasolowa [G]** 300g **(09)** Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g **Duszone udko z kurczaka w sosie pietruszkowym [D]** 120g **(09,07,01)** **Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego** 200g	**2 Kolacja** **Kisiel** 200g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni 40g **(01)** Chleb żytni razowy 40g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Jajko gotowane [G] 50g **(03)** Serek kanapkowy 50g **(07)** Ogórek 50g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **1954.6**, B [g]: **93.81**, T [g]: **86.38**, W [g]: **223.15**, Błonnik [g]: **45.99**, Cukier [g]: **51.28**, Sód [mg]: **2243.41**, Kwasy tł. nas. [g]: **25.67**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** Chleb żytni razowy 80g **(01)** Masło ekstra 15g **(07)** **Twarożek ze szczypiorkiem** 70g **(07)** Szynka z piersi kurczaka 40g **(01,07,06,09)** Sałata 5g Ogórek 55g Jabłko 200g Słonecznik, nasiona, łuskane 25g	**Obiad** **Zupa fasolowa [G]** 300g **(09)** Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 150g **Duszone udko z kurczaka w sosie pietruszkowym [D]** 120g **(09,07,01)** **Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego** 200g	**2 Kolacja** Marchew 100g **Hummus klasyczny** 30g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb żytni razowy 60g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Ser, tylżycki tłusty 20g **(07)** 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	środa (2026-09-09)			
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E [kcal]: **2132.73**, B [g]: **94.98**, T [g]: **81.17**, W [g]: **269.12**, Błonnik [g]: **27.27**, Cukier [g]: **70.91**, Sód [mg]: **1799.55**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.13**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** **Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G]** 300g **(07,01)** Chleb pszenno-żytni 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Szynka wieprzowa, gotowana 30g Jajko gotowane [G] 50g **(03)** Pomidor 20g Ogórek 30g Banan 150g	**Obiad** **Zupa kalafiorowa [G]** 300g **(09)** Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g **Risotto z kurczakiem i warzywami z dodatkiem oleju rzepakowego [G]** 550g **(09)**	**2 Kolacja** Kefir naturalny 200g **(07)**	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni 40g **(01)** Chleb żytni razowy 40g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Serek grani 50g **(07)** Pasztet drobiowy 50g Sałata 5g Papryka 45g
Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2099.06**, B [g]: **106.76**, T [g]: **80.42**, W [g]: **252.17**, Błonnik [g]: **25.55**, Cukier [g]: **57.53**, Sód [mg]: **2200.48**, Kwasy tł. nas. [g]: **30.07**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** **Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G]** 250g **(07,01)** Chleb pszenno-żytni 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Szynka wieprzowa, gotowana 40g Jajko gotowane [G] 50g **(03)** Pomidor bez skórki 20g Banan 150g	**Obiad** **Zupa kalafiorowa [G]** 300g **(09)** Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g **Delikatne risotto z kurczakiem i warzywami [G]** 470g **(09,07)**	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g **(07)**	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Serek grani 70g **(07)** Szynka z piersi kurczaka 40g **(01,07,06,09)** Sałata 5g Pomidor bez skórki 55g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E [kcal]: **1989.06**, B [g]: **107.28**, T [g]: **53.36**, W [g]: **283.47**, Błonnik [g]: **26.78**, Cukier [g]: **78.67**, Sód [mg]: **2285.48**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.39**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** **Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G]** 300g **(07,01)** Chleb pszenny 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** **Pasta z białek jaj z koperkiem** 50g **(03,07)** Szynka wieprzowa, gotowana 40g Pomidor bez skórki 50g Banan 200g	**Obiad** **Zupa ryżowa [G]** 300g **(09)** Ziemniaki gotowane [G] 300g **Gotowany kurczak w lekkim białym sosie [G]** 120g **(09,07,01)** **Gotowana marchewka [G]** 200g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g **(07)**	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenny 60g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Serek grani 70g **(07)** Szynka z piersi kurczaka 40g **(01,07,06,09)** Sałata 5g Pomidor bez skórki 55g

ZESPÓŁ ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ W CZARNKOWIE

Jadłospis	środa (2026-09-09)			
Dieta podstawowa E [kcal]: **2008.24**, B [g]: **88.06**, T [g]: **78.71**, W [g]: **252.27**, Błonnik [g]: **25.9**, Cukier [g]: **67.88**, Sód [mg]: **1744.08**, Kwasy tł. nas. [g]: **23.49**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) **Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G]** 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 30g Jajko gotowane [G] 50g (03) Pomidor 20g Ogórek 30g Banan 150g	**Obiad** **Zupa kalafiorowa [G]** 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g **Risotto z kurczakiem i warzywami z dodatkiem oleju rzepakowego [G]** 470g (09)	**2 Kolacja** Kefir naturalny 200g (07)	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 40g (01) Masło ekstra 10g (07) Serek grani 50g (07) Pasztet drobiowy 50g Sałata 5g Papryka 45g
Dieta podstawowa dziecięca E [kcal]: **2008.24**, B [g]: **88.06**, T [g]: **78.71**, W [g]: **252.27**, Błonnik [g]: **25.9**, Cukier [g]: **67.88**, Sód [mg]: **1744.08**, Kwasy tł. nas. [g]: **23.49**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) **Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G]** 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 30g Jajko gotowane [G] 50g (03) Pomidor 20g Ogórek 30g Banan 150g	**Obiad** **Zupa kalafiorowa [G]** 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g **Risotto z kurczakiem i warzywami z dodatkiem oleju rzepakowego [G]** 470g (09)	**2 Kolacja** Kefir naturalny 200g (07)	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 40g (01) Masło ekstra 10g (07) Serek grani 50g (07) Pasztet drobiowy 50g Sałata 5g Papryka 45g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2044.21**, B [g]: **96.05**, T [g]: **101.92**, W [g]: **200.56**, Błonnik [g]: **32.99**, Cukier [g]: **44.66**, Sód [mg]: **1711.12**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.41**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb żytni razowy 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 30g Jajko gotowane [G] 50g (03) Pomidor 20g Ogórek 30g Jabłko 200g	**Obiad** **Zupa kalafiorowa [G]** 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g **Risotto z ryżu brązowego z kurczakiem i warzywami z dodatkiem oleju rzepakowego [G]** 470g (09)	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g (07) Dynia, pestki, łuskane 30g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb żytni razowy 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Serek grani 60g (07) Pasztet 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	Czwartek (2026-09-10)			
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E [kcal]: **2107.65**, B [g]: **77.19**, T [g]: **83.22**, W [g]: **274.32**, Błonnik [g]: **30.2**, Cukier [g]: **104.06**, Sód [mg]: **2183.88**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.28**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Serek kanapkowy 60g (07) Szynka z piersi kurczaka 50g (01,07,06,09) Sałata 5g Pomidor 45g Banan 200g	**Obiad** **Zupa pomidorowa z ryżem [G]** 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g **Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie bazyliowym [G]** 150g (09,07,01) **Surówka wiosenna z dodatkiem oleju słonecznikowego** 200g	**2 Kolacja** Mus owocowy 100% (smak dowolny) 200g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni 60g (01) Chleb żytni razowy 40g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 30g (01,07,06,09) Dżem 60g Ogórek 40g Rzodkiewka 10g
Dieta łatwostrawna E [kcal]: **1822.04**, B [g]: **71.49**, T [g]: **70.86**, W [g]: **235.1**, Błonnik [g]: **24.63**, Cukier [g]: **88.54**, Sód [mg]: **2128.93**, Kwasy tł. nas. [g]: **30.53**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Serek kanapkowy 60g (07) Szynka z piersi kurczaka 30g (01,07,06,09) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Banan 150g	**Obiad** **Zupa pomidorowa z ryżem [G]** 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g **Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie bazyliowym [G]** 120g (09,07,01) **Gotowane buraczki [G]** 200g	**2 Kolacja** Mus owocowy 100% (smak dowolny) 100g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni 60g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 60g (01,07,06,09) Dżem 60g Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E [kcal]: **1829.86**, B [g]: **69.88**, T [g]: **54.45**, W [g]: **274.79**, Błonnik [g]: **23.04**, Cukier [g]: **111.53**, Sód [mg]: **1916.25**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.64**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb pszenny 60g (01) Masło ekstra 10g (07) Serek kanapkowy 60g (07) Szynka z piersi kurczaka 40g (01,07,06,09) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Banan 200g	**Obiad** **Zupa cukiniowa [G]** 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 300g **Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie bazyliowym [G]** 120g (09,07,01) **Gotowane buraczki [G]** 200g	**2 Kolacja** Mus owocowy 100% (smak dowolny) 100g Herbatniki bebe 40g (01,07,06)	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenny 60g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 20g (01,07,06,09) Dżem 60g Pomidor bez skórki 50g
Dieta podstawowa E [kcal]: **1974.98**, B [g]: **71.03**, T [g]: **89.2**, W [g]: **233.79**, Błonnik [g]: **27.05**, Cukier [g]: **78.13**, Sód [mg]: **2091.68**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.68**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Serek kanapkowy 60g (07) Szynka z piersi kurczaka 50g (01,07,06,09) Sałata 5g Pomidor 45g Banan 200g	**Obiad** **Zupa pomidorowa z ryżem [G]** 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g **Wątróbka smażona z cebulką [S]** 120g **Surówka wiosenna z dodatkiem oleju słonecznikowego** 200g	**2 Kolacja** Mus owocowy 100% (smak dowolny) 100g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 40g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 40g (01,07,06,09) Dżem 20g Ogórek 40g Rzodkiewka 10g

Jadłospis	Czwartek (2026-09-10)			
Dieta podstawowa dziecięca E [kcal]: **1974.98**, B [g]: **71.03**, T [g]: **89.2**, W [g]: **233.79**, Błonnik [g]: **27.05**, Cukier [g]: **78.13**, Sód [mg]: **2091.68**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.68**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** Chleb pszenno-żytni 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Serek kanapkowy 60g **(07)** Szynka z piersi kurczaka 50g **(01,07,06,09)** Sałata 5g Pomidor 45g Banan 200g	**Obiad** **Zupa pomidorowa z ryżem [G]** 300g **(09)** Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g **Wątróbka smażona z cebulką [S]** 120g **Surówka wiosenna z dodatkiem oleju słonecznikowego** 200g	**2 Kolacja** Mus owocowy 100% (smak dowolny) 100g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni 40g **(01)** Chleb żytni razowy 40g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Szynka z piersi kurczaka 40g **(01,07,06,09)** Dżem 20g Ogórek 40g Rzodkiewka 10g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2026.54**, B [g]: **89.89**, T [g]: **113.86**, W [g]: **174.43**, Błonnik [g]: **27.97**, Cukier [g]: **38.74**, Sód [mg]: **2129.26**, Kwasy tł. nas. [g]: **47.23**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** Chleb żytni razowy 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Serek kanapkowy 60g **(07)** Szynka z piersi kurczaka 60g **(01,07,06,09)** Sałata 5g Pomidor 45g Jabłko 150g	**Obiad** **Zupa pomidorowa z ryżem brązowym [G]** 300g **(09)** Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 150g **Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie bazyliowym [G]** 120g **(09,07,01)** **Surówka wiosenna z dodatkiem oleju słonecznikowego** 200g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g **(07)** Słonecznik, nasiona, łuskane 20g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb żytni razowy 60g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Szynka z piersi kurczaka 20g **(01,07,06,09)** Serek kanapkowy 20g **(07)** 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**

ZESPÓŁ ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ W CZARNKOWIE

Jadłospis	Piątek (2026-09-11)			
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E [kcal]: **2215.31**, B [g]: **95.17**, T [g]: **79.91**, W [g]: **295.74**, Błonnik [g]: **33.7**, Cukier [g]: **86.81**, Sód [mg]: **1910.94**, Kwasy tł. nas. [g]: **26.61**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** **Zupa mleczna z kaszą manną [G]** 300g **(07,01)** Chleb pszenno-żytni 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Szynka z piersi kurczaka 30g **(01,07,06,09)** Jajko gotowane [G] 50g **(03)** Sałata 5g Papryka 45g Banan 200g	**Obiad** **Zupa buraczkowa [G]** 300g **(09)** Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 300g **Smażona ryba bez panierki [S]** 150g **(04)** **Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego** 200g	**2 Kolacja** Baton owocowy kokos & orzech 35g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni 40g **(01)** Chleb żytni razowy 40g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** **Pasta rybna** 50g **(04,03,07)** Ser, tylżycki tłusty 30g **(07)** Ogórek 50g
Dieta łatwostrawna E [kcal]: **1884.05**, B [g]: **86.94**, T [g]: **65.18**, W [g]: **246.7**, Błonnik [g]: **24.34**, Cukier [g]: **67.01**, Sód [mg]: **2039.29**, Kwasy tł. nas. [g]: **23.64**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** **Zupa mleczna z kaszą manną [G]** 250g **(07,01)** Chleb pszenno-żytni 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Szynka z piersi kurczaka 50g **(01,07,06,09)** Jajko gotowane [G] 50g **(03)** Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Jabłko gotowane [G] 100g	**Obiad** **Zupa buraczkowa [G]** 300g **(09)** Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g **Gotowana ryba w sosie marchewkowym [G]** 120g **(04,09,07)** **Gotowane warzywa [G]** 200g	**2 Kolacja** Banan 150g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Ser, tylżycki tłusty 40g **(07)** **Delikatna pasta rybna** 50g **(04,07)** Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E [kcal]: **2030.5**, B [g]: **87.73**, T [g]: **56.61**, W [g]: **302.13**, Błonnik [g]: **23.58**, Cukier [g]: **88.15**, Sód [mg]: **2006.16**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.9**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** **Zupa mleczna z kaszą manną [G]** 300g **(07,01)** Chleb pszenny 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** **Pasta z białek jaj z warzywami** 50g **(03)** Szynka z piersi kurczaka 50g **(01,07,06,09)** Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Jabłko gotowane [G] 200g	**Obiad** **Zupa owocowa [G]** 300g Ziemniaki gotowane [G] 300g **Gotowana ryba w sosie marchewkowym [G]** 120g **(04,09,07)** **Gotowane warzywa [G]** 200g	**2 Kolacja** Banan 200g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenny 100g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Serek kanapkowy 70g **(07)** **Delikatna pasta rybna** 50g **(04,07)** Pomidor bez skórki 50g
Dieta podstawowa E [kcal]: **2009.19**, B [g]: **91.77**, T [g]: **78.23**, W [g]: **249.31**, Błonnik [g]: **29.57**, Cukier [g]: **74.06**, Sód [mg]: **1956.51**, Kwasy tł. nas. [g]: **26.1**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** **Zupa mleczna z kaszą manną [G]** 250g **(07,01)** Chleb pszenno-żytni 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Szynka z piersi kurczaka 50g **(01,07,06,09)** Jajko gotowane [G] 50g **(03)** Sałata 5g Papryka 45g Banan 150g	**Obiad** **Zupa buraczkowa [G]** 300g **(09)** Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g **Smażona ryba bez panierki [S]** 120g **(04)** **Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego** 200g	**2 Kolacja** Baton owocowy kokos & orzech 35g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni 40g **(01)** Chleb żytni razowy 20g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** **Pasta rybna** 70g **(04,03,07)** Ser, tylżycki tłusty 30g **(07)** Ogórek 50g

ZESPÓŁ ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ W CZARNKOWIE

Jadłospis	Piątek (2026-09-11)			
Dieta podstawowa dziecięca E [kcal]: **2009.19**, B [g]: **91.77**, T [g]: **78.23**, W [g]: **249.31**, Błonnik [g]: **29.57**, Cukier [g]: **74.06**, Sód [mg]: **1956.51**, Kwasy tł. nas. [g]: **26.1**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** **Zupa mleczna z kaszą manną [G]** 250g **(07,01)** Chleb pszenno-żytni 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Szynka z piersi kurczaka 50g **(01,07,06,09)** Jajko gotowane [G] 50g **(03)** Sałata 5g Papryka 45g Banan 150g	**Obiad** **Zupa buraczkowa [G]** 300g **(09)** Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g **Smażona ryba bez panierki [S]** 120g **(04)** **Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego** 200g	**2 Kolacja** Baton owocowy kokos & orzech 35g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni 40g **(01)** Chleb żytni razowy 20g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** **Pasta rybna** 70g **(04,03,07)** Ser, tylżycki tłusty 30g **(07)** Ogórek 50g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **1819.72**, B [g]: **98.29**, T [g]: **93.73**, W [g]: **163.09**, Błonnik [g]: **28.83**, Cukier [g]: **34.55**, Sód [mg]: **1871.98**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.05**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** Chleb żytni razowy 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Szynka z piersi kurczaka 50g **(01,07,06,09)** Jajko gotowane [G] 50g **(03)** Sałata 5g Papryka 45g Jabłko 100g	**Obiad** **Zupa buraczkowa [G]** 300g **(09)** Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 150g **Smażona ryba bez panierki [S]** 120g **(04)** **Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego** 200g	**2 Kolacja** Dynia, pestki, łuskane 20g Serek homo naturalny 150g **(07)**	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb żytni razowy 60g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** **Pasta rybna** 80g **(04,03,07)** Ser, tylżycki tłusty 20g **(07)** 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 (2026-09-12)			
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E [kcal]: **2177.25**, B [g]: **96.88**, T [g]: **87.21**, W [g]: **264.58**, Błonnik [g]: **28.03**, Cukier [g]: **63.71**, Sód [mg]: **1668.51**, Kwasy tł. nas. [g]: **28.82**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** Chleb pszenno-żytni 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** **Twarożek z rzodkiewką** 60g **(07)** Szynka wieprzowa, gotowana 20g Sałata 5g Pomidor 45g Banan 200g	**Obiad** **Zupa szpinakowa z ryżem [G]** 300g **(09)** Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Makaron gotowany [G] 300g **(01,03)** **Sos ala boloński z mielonym mięsem wieprzowym i warzywami z olejem rzepakowym [G]** 350g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g **(07)**	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni 40g **(01)** Chleb żytni razowy 40g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Szynka z piersi kurczaka 20g **(01,07,06,09)** **Sałatka makaronowa z warzywami i serem** 100g **(01,03,07)** **Sałatka z mixem sałat z olejem słonecznikowym** 50g
Dieta łatwostrawna E [kcal]: **1959.33**, B [g]: **91.82**, T [g]: **68.43**, W [g]: **257.95**, Błonnik [g]: **27.33**, Cukier [g]: **84.57**, Sód [mg]: **2305.91**, Kwasy tł. nas. [g]: **26.74**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** Chleb pszenno-żytni 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Szynka wieprzowa, gotowana 30g Twarożek 70g **(07)** Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Banan 200g	**Obiad** **Zupa szpinakowa z ryżem [G]** 300g **(09)** Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Makaron gotowany [G] 200g **(01,03)** **Gotowany delikatny sos pomidorowy z z mielonym mięsem wieprzowym [G]** 120g **(07)** **Gotowana marchewka [G]** 200g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g **(07)**	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Szynka z piersi kurczaka 60g **(01,07,06,09)** Dżem 60g Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E [kcal]: **1936.24**, B [g]: **87.58**, T [g]: **50.85**, W [g]: **295.77**, Błonnik [g]: **25.89**, Cukier [g]: **99.88**, Sód [mg]: **2105.26**, Kwasy tł. nas. [g]: **25.53**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** Chleb pszenny 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Szynka wieprzowa, gotowana 30g Twarożek 70g **(07)** Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Banan 200g	**Obiad** **Zupa ziemniaczana [G]** 300g **(09)** Ziemniaki gotowane [G] 300g **Gotowany delikatny sos pomidorowy z z mielonym mięsem wieprzowym [G]** 120g **(07)** **Gotowana marchewka [G]** 200g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g **(07)** Herbatniki bebe 40g **(01,07,06)**	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenny 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Szynka z piersi kurczaka 30g **(01,07,06,09)** Dżem 60g Pomidor bez skórki 50g
Dieta podstawowa E [kcal]: **1947.82**, B [g]: **92.37**, T [g]: **80.81**, W [g]: **224.83**, Błonnik [g]: **24.13**, Cukier [g]: **50.74**, Sód [mg]: **1841.13**, Kwasy tł. nas. [g]: **28.22**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** Chleb pszenno-żytni 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** **Twarożek z rzodkiewką** 60g **(07)** Szynka wieprzowa, gotowana 50g Sałata 5g Pomidor 45g Banan 150g	**Obiad** **Zupa szpinakowa z ryżem [G]** 300g **(09)** Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Makaron gotowany [G] 200g **(01,03)** **Sos ala boloński z mielonym mięsem wieprzowym i warzywami z olejem rzepakowym [G]** 270g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g **(07)**	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni 40g **(01)** Chleb żytni razowy 40g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Szynka z piersi kurczaka 20g **(01,07,06,09)** **Sałatka makaronowa z warzywami i serem** 100g **(01,03,07)**

ZESPÓŁ ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ W CZARNKOWIE

Jadłospis	Sobota (2026-09-12)			
Dieta podstawowa dziecięca E [kcal]: **1947.82**, B [g]: **92.37**, T [g]: **80.81**, W [g]: **224.83**, Błonnik [g]: **24.13**, Cukier [g]: **50.74**, Sód [mg]: **1841.13**, Kwasy tł. nas. [g]: **28.22**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** Chleb pszenno-żytni 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** **Twarożek z rzodkiewką** 60g **(07)** Szynka wieprzowa, gotowana 50g Sałata 5g Pomidor 45g Banan 150g	**Obiad** **Zupa szpinakowa z ryżem [G]** 300g **(09)** Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Makaron gotowany [G] 200g **(01,03)** **Sos ala boloński z mielonym mięsem wieprzowym i warzywami z olejem rzepakowym [G]** 270g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g **(07)**	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni 40g **(01)** Chleb żytni razowy 40g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Szynka z piersi kurczaka 20g **(01,07,06,09)** **Sałatka makaronowa z warzywami i serem** 100g **(01,03,07)**
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **1962.83**, B [g]: **99.01**, T [g]: **96.53**, W [g]: **187.79**, Błonnik [g]: **32.34**, Cukier [g]: **34.11**, Sód [mg]: **1853.55**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.25**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** Chleb żytni razowy 60g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** **Twarożek z rzodkiewką** 60g **(07)** Szynka wieprzowa, gotowana 20g Sałata 5g Pomidor 45g Jabłko 100g	**Obiad** **Zupa szpinakowa z ryżem brązowym [G]** 300g **(09)** Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Makaron razowy, gotowany [G] 150g **(01)** **Sos ala boloński z mielonym mięsem wieprzowym i warzywami z olejem rzepakowym [G]** 270g	**2 Kolacja** Słonecznik, nasiona, łuskane 30g Serek homo naturalny 150g **(07)**	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb żytni razowy 60g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Szynka z piersi kurczaka 60g **(01,07,06,09)** **Sałatka makaronowa z warzywami i serem** 100g **(01,03,07)** **Sałatka 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**

ZESPÓŁ ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ W CZARNKOWIE

Jadłospis	Niedziela (2026-09-13)			
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E [kcal]: **2197.33**, B [g]: **86.74**, T [g]: **92.68**, W [g]: **267.14**, Błonnik [g]: **28.01**, Cukier [g]: **86.49**, Sód [mg]: **2289.77**, Kwasy tł. nas. [g]: **33.68**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) **Zupa mleczna z ryżem [G]** 300g (07) Chleb pszenno-żytni 60g (01) Masło ekstra 10g (07) Ser, tylżycki tłusty 20g (07) Szynka z piersi kurczaka 30g (01,07,06,09) Sałata 5g Ogórek 45g Banan 200g	**Obiad** **Zupa ogórkowa [G]** 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 300g **Schab duszony w sosie koperkowym [D]** 150g (09,07,01) **Modra kapusta na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego [G]** 202g (12)	**2 Kolacja** **Budyń bez cukru** 300g (07,03)	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 20g (01) Masło ekstra 10g (07) **Kanapkowa pasta z fasoli** 60g Serek kanapkowy 30g (07) Pomidor 50g
Dieta łatwostrawna E [kcal]: **1944.7**, B [g]: **97.07**, T [g]: **66.84**, W [g]: **246.18**, Błonnik [g]: **19.89**, Cukier [g]: **70.66**, Sód [mg]: **2087.44**, Kwasy tł. nas. [g]: **25.54**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) **Zupa mleczna z ryżem [G]** 250g (07) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Ser, tylżycki tłusty 30g (07) Szynka z piersi kurczaka 30g (01,07,06,09) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Banan 200g	**Obiad** **Zupa grysikowa [G]** 300g (09,01) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g **Gotowany schab w sosie koperkowym [G]** 120g (09,07,01) **Gotowane warzywa [G]** 200g	**2 Kolacja** **Budyń bez cukru** 200g (07,03)	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni 60g (01) Masło ekstra 10g (07) **Pomidorowa pasta twarogowa** 60g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 60g Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E [kcal]: **1993**, B [g]: **100.17**, T [g]: **54.91**, W [g]: **281.33**, Błonnik [g]: **18**, Cukier [g]: **74.2**, Sód [mg]: **1894.48**, Kwasy tł. nas. [g]: **30.14**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) **Zupa mleczna z ryżem [G]** 300g (07) Chleb pszenny 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Serek kanapkowy 40g (07) **Delikatna pasta drobiowa** 50g (07) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Banan 200g	**Obiad** **Zupa grysikowa [G]** 300g (09,01) Ziemniaki gotowane [G] 300g **Gotowany schab w sosie koperkowym [G]** 120g (09,07,01) **Gotowane warzywa [G]** 200g	**2 Kolacja** **Budyń bez cukru** 200g (07,03)	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenny 80g (01) Masło ekstra 10g (07) **Pomidorowa pasta twarogowa** 60g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 50g Pomidor bez skórki 50g
Dieta podstawowa E [kcal]: **1925.81**, B [g]: **77.69**, T [g]: **84.66**, W [g]: **225.16**, Błonnik [g]: **25.61**, Cukier [g]: **68.98**, Sód [mg]: **2332.53**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.13**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) **Zupa mleczna z ryżem [G]** 250g (07) Chleb pszenno-żytni 60g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 50g (01,07,06,09) Ser, tylżycki tłusty 20g (07) Sałata 5g Ogórek 45g Banan 150g	**Obiad** **Zupa ogórkowa [G]** 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g **Schab duszony w sosie koperkowym [D]** 120g (09,07,01) **Modra kapusta na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego [G]** 202g (12)	**2 Kolacja** **Budyń bez cukru** 200g (07,03)	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 20g (01) Masło ekstra 10g (07) **Kanapkowa pasta z fasoli** 60g Serek kanapkowy 20g (07) Pomidor 50g

ZESPÓŁ ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ W CZARNKOWIE

Jadłospis	Niedziela (2026-09-13)			
Dieta podstawowa dziecięca E [kcal]: **1925.81**, B [g]: **77.69**, T [g]: **84.66**, W [g]: **225.16**, Błonnik [g]: **25.61**, Cukier [g]: **68.98**, Sód [mg]: **2332.53**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.13**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** **Zupa mleczna z ryżem [G]** 250g **(07)** Chleb pszenno-żytni 60g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Szynka z piersi kurczaka 50g **(01,07,06,09)** Ser, tylżycki tłusty 20g **(07)** Sałata 5g Ogórek 45g Banan 150g	**Obiad** **Zupa ogórkowa [G]** 300g **(09)** Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g **Schab duszony w sosie koperkowym [D]** 120g **(09,07,01)** **Modra kapusta na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego [G]** 202g **(12)**	**2 Kolacja** **Budyń bez cukru** 200g **(07,03)**	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni 40g **(01)** Chleb żytni razowy 20g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** **Kanapkowa pasta z fasoli** 60g Serek kanapkowy 20g **(07)** Pomidor 50g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **1812.84**, B [g]: **71.09**, T [g]: **94.55**, W [g]: **184.58**, Błonnik [g]: **32.39**, Cukier [g]: **42.49**, Sód [mg]: **2228.89**, Kwasy tł. nas. [g]: **33**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** Chleb żytni razowy 60g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Ser, tylżycki tłusty 30g **(07)** Szynka z piersi kurczaka 20g **(01,07,06,09)** Sałata 5g Ogórek 45g Jabłko 100g	**Obiad** **Zupa ogórkowa [G]** 300g **(09)** Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 150g **Schab duszony w sosie koperkowym [D]** 150g **(09,07,01)** **Modra kapusta na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego [G]** 202g **(12)**	**2 Kolacja** **Hummus klasyczny** 30g Jogurt naturalny 100g **(07)** Papryka czerwona 100g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb żytni razowy 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** **Kanapkowa pasta z fasoli** 60g Serek kanapkowy 40g **(07)** 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 (2026-09-14)			
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E [kcal]: **2304.44**, B [g]: **97.11**, T [g]: **94.8**, W [g]: **282.86**, Błonnik [g]: **35.08**, Cukier [g]: **71.44**, Sód [mg]: **2000.23**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.37**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** Chleb pszenno-żytni 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Szynka z piersi kurczaka 30g **(01,07,06,09)** **Twarożek z warzywami** 60g **(07)** Rzodkiewka 10g Papryka 40g Banan 200g	**Obiad** **Zupa koperkowa [G]** 300g **(09)** Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza gryczana gotowana [G] 300g **Duszony gulasz z soczewicą i pieczarkami [D]** 150g **Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G]** 200g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g **(07)**	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni 40g **(01)** Chleb żytni razowy 40g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Szynka wieprzowa, gotowana 70g **Sałatka z buraka, fety, rukoli i słonecznika** 70g **(07)**
Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2154.23**, B [g]: **103.15**, T [g]: **68.98**, W [g]: **288.81**, Błonnik [g]: **26.12**, Cukier [g]: **60.01**, Sód [mg]: **2184.18**, Kwasy tł. nas. [g]: **25.6**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** Chleb pszenno-żytni 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** **Delikatny twarożek z warzywami** 60g **(07)** Szynka z piersi kurczaka 60g **(01,07,06,09)** Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g Banan 150g	**Obiad** **Zupa koperkowa [G]** 300g **(09)** Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g **Kasza kuskus gotowana [G]** 200g **(01)** **Gotowany gulasz drobiowy [G]** 120g **(09,07,01)** **Gotowane buraczki [G]** 200g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g **(07)**	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Szynka wieprzowa, gotowana 60g Miód pszczeli 60g Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E [kcal]: **2097.96**, B [g]: **98.25**, T [g]: **51.93**, W [g]: **320.64**, Błonnik [g]: **23.05**, Cukier [g]: **84.75**, Sód [mg]: **2129.78**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.31**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** Chleb pszenny 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** **Delikatny twarożek z warzywami** 60g **(07)** Szynka z piersi kurczaka 60g **(01,07,06,09)** Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g Banan 200g	**Obiad** **Zupa koperkowa [G]** 300g **(09)** Ziemniaki gotowane [G] 300g **Gotowany gulasz drobiowy [G]** 120g **(09,07,01)** **Gotowane buraczki [G]** 200g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g **(07)** Herbatniki bebe 40g **(01,07,06)**	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenny 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Szynka wieprzowa, gotowana 30g Miód pszczeli 60g Pomidor bez skórki 50g
Dieta podstawowa E [kcal]: **2142.37**, B [g]: **92.83**, T [g]: **94.42**, W [g]: **244.84**, Błonnik [g]: **31.27**, Cukier [g]: **70.93**, Sód [mg]: **2050.37**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.06**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** Chleb pszenno-żytni 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Szynka z piersi kurczaka 60g **(01,07,06,09)** **Twarożek z warzywami** 60g **(07)** Rzodkiewka 10g Papryka 40g Banan 200g	**Obiad** **Zupa koperkowa [G]** 300g **(09)** Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza gryczana gotowana [G] 200g **Duszony gulasz z soczewicą i pieczarkami [D]** 120g **Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G]** 200g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g **(07)**	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni 40g **(01)** Chleb żytni razowy 20g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Szynka wieprzowa, gotowana 50g **Sałatka z buraka, fety, rukoli i słonecznika** 70g **(07)** **Sałatka z mixem sałat z olejem słonecznikowym** 50g

ZESPÓŁ ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ W CZARNKOWIE

Jadłospis	Poniedziałek (2026-09-14)			
Dieta podstawowa dziecięca E [kcal]: **2142.37**, B [g]: **92.83**, T [g]: **94.42**, W [g]: **244.84**, Błonnik [g]: **31.27**, Cukier [g]: **70.93**, Sód [mg]: **2050.37**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.06**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** Chleb pszenno-żytni 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Szynka z piersi kurczaka 60g **(01,07,06,09)** **Twarożek z warzywami** 60g **(07)** Rzodkiewka 10g Papryka 40g Banan 200g	**Obiad** **Zupa koperkowa [G]** 300g **(09)** Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza gryczana gotowana [G] 200g **Duszony gulasz z soczewicą i pieczarkami [D]** 120g **Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G]** 200g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g **(07)**	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni 40g **(01)** Chleb żytni razowy 20g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Szynka wieprzowa, gotowana 50g **Sałatka z buraka, fety, rukoli i słonecznika** 70g **(07)** **Sałatka z mixem sałat z olejem słonecznikowym** 50g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2073.22**, B [g]: **104.52**, T [g]: **94.69**, W [g]: **215.99**, Błonnik [g]: **34.51**, Cukier [g]: **51.15**, Sód [mg]: **2078.17**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.73**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** Chleb żytni razowy 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Szynka z piersi kurczaka 30g **(01,07,06,09)** **Twarożek z warzywami** 80g **(07)** Rzodkiewka 10g Papryka 40g Jabłko 200g	**Obiad** **Zupa koperkowa [G]** 300g **(09)** Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza gryczana gotowana [G] 150g **Gotowany gulasz drobiowy [G]** 120g **(09,07,01)** **Surówka z buraczków surowych z dodatkiem oleju rzepakowego** 200g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g **(07)** Dynia, pestki, łuskane 20g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb żytni razowy 100g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Szynka wieprzowa, gotowana 60g Jajko gotowane [G] 50g **(03)** **Sałatka 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	Wtorek (2026-09-15)			
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E [kcal]: **2292.59**, B [g]: **83.94**, T [g]: **85.44**, W [g]: **314.01**, Błonnik [g]: **33.84**, Cukier [g]: **60.94**, Sód [mg]: **2515.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **25.2**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) **Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G]** 300g (07) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Jajko gotowane [G] 50g (03) Szynka wieprzowa, gotowana 50g Pomidor 45g Sałata 5g Jabłko 200g	**Obiad** **Zupa pieczarkowa [G]** 300g (09,07) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 300g **Leczo warzywne z kiełbaską [G]** 350g (06)	**2 Kolacja** **Kisiel** 300g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 40g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 30g (01,07,06,09) Ser, tylżycki tłusty 30g (07) Papryka 50g
Dieta łatwostrawna E [kcal]: **1994.04**, B [g]: **83.96**, T [g]: **67.32**, W [g]: **277.71**, Błonnik [g]: **30.25**, Cukier [g]: **55.13**, Sód [mg]: **2215.43**, Kwasy tł. nas. [g]: **23.95**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) **Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G]** 250g (07) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Jajko gotowane [G] 50g (03) Szynka wieprzowa, gotowana 30g Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g Jabłko gotowane [G] 200g	**Obiad** **Zupa ryżowa [G]** 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 200g **Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie warzywnym [G]** 120g (09,01) **Gotowana marchewka [G]** 200g	**2 Kolacja** **Kisiel** 200g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 40g (01,07,06,09) Ser, tylżycki tłusty 30g (07) Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E [kcal]: **1905.13**, B [g]: **93.72**, T [g]: **37.29**, W [g]: **313.68**, Błonnik [g]: **30.4**, Cukier [g]: **63.34**, Sód [mg]: **2205.03**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.62**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) **Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G]** 300g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło ekstra 10g (07) **Pasta z białek jaj z pietruszką** 60g (03,07) Szynka wieprzowa, gotowana 50g Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g Jabłko gotowane [G] 200g	**Obiad** **Zupa ryżowa [G]** 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 300g **Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie warzywnym [G]** 120g (09,01) **Gotowana marchewka [G]** 200g	**2 Kolacja** **Kisiel** 300g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło ekstra 10g (07) Twaróg 50g (07) Szynka z piersi kurczaka 20g (01,07,06,09) Pomidor bez skórki 50g

Jadłospis	Wtorek (2026-09-15)			
Dieta podstawowa E [kcal]: **2127.38**, B [g]: **75.07**, T [g]: **91.22**, W [g]: **266.78**, Błonnik [g]: **30.34**, Cukier [g]: **54.2**, Sód [mg]: **2347.37**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.55**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** **Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G]** 250g **(07)** Chleb pszenno-żytni 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Jajko gotowane [G] 50g **(03)** Szynka wieprzowa, gotowana 30g Pomidor 45g Sałata 5g Jabłko 200g	**Obiad** **Zupa pieczarkowa [G]** 300g **(09,07)** Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 200g **Leczo warzywne z kiełbaską [G]** 270g **(06)**	**2 Kolacja** **Kisiel** 200g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni 40g **(01)** Chleb żytni razowy 40g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Szynka z piersi kurczaka 30g **(01,07,06,09)** Ser, tylżycki tłusty 30g **(07)** Papryka 50g Serek kanapkowy 30g **(07)**
Dieta podstawowa dziecięca E [kcal]: **2127.38**, B [g]: **75.07**, T [g]: **91.22**, W [g]: **266.78**, Błonnik [g]: **30.34**, Cukier [g]: **54.2**, Sód [mg]: **2347.37**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.55**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** **Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G]** 250g **(07)** Chleb pszenno-żytni 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Jajko gotowane [G] 50g **(03)** Szynka wieprzowa, gotowana 30g Pomidor 45g Sałata 5g Jabłko 200g	**Obiad** **Zupa pieczarkowa [G]** 300g **(09,07)** Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 200g **Leczo warzywne z kiełbaską [G]** 270g **(06)**	**2 Kolacja** **Kisiel** 200g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni 40g **(01)** Chleb żytni razowy 40g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Szynka z piersi kurczaka 30g **(01,07,06,09)** Ser, tylżycki tłusty 30g **(07)** Papryka 50g Serek kanapkowy 30g **(07)**
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **1863.88**, B [g]: **63.92**, T [g]: **100.11**, W [g]: **195.02**, Błonnik [g]: **35.02**, Cukier [g]: **34.87**, Sód [mg]: **2199.86**, Kwasy tł. nas. [g]: **35.58**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** Chleb żytni razowy 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Jajko gotowane [G] 50g **(03)** Szynka wieprzowa, gotowana 30g Pomidor 45g Sałata 5g	**Obiad** **Zupa pieczarkowa [G]** 300g **(09,07)** Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż brązowy gotowany [G] 150g **Leczo warzywne z kiełbaską [G]** 270g **(06)**	**2 Kolacja** Marchew 100g **Hummus klasyczny** 30g Kefir naturalny 200g **(07)**	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb żytni razowy 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Szynka z piersi kurczaka 20g **(01,07,06,09)** Serek kanapkowy 60g **(07)** 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	środa (2026-09-16)			
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E [kcal]: **2045.22**, B [g]: **67.34**, T [g]: **79.62**, W [g]: **286.69**, Błonnik [g]: **36.61**, Cukier [g]: **47.46**, Sód [mg]: **1925.29**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.01**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni 100g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 30g (01,07,06,09) Serek kanapkowy 60g (07) Papryka 40g Rzodkiewka 10g Jabłko 200g	**Obiad** **Zupa jarzynowa [G]** 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 300g **Ryba pieczona w sosie ziołowym [P]** 150g (04,09,07) **Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego** 200g	**2 Kolacja** Jogurt naturalny 100g (07)	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 60g (01) Masło ekstra 10g (07) Miód pszczeli 50g **Sałatka ryżowa z warzywami i czerwoną fasolą [G]** 100g Ogórek 50g
Dieta łatwostrawna E [kcal]: **1803.11**, B [g]: **65.74**, T [g]: **77.45**, W [g]: **219.82**, Błonnik [g]: **21.75**, Cukier [g]: **33.82**, Sód [mg]: **1711.72**, Kwasy tł. nas. [g]: **33.76**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 30g (01,07,06,09) Serek kanapkowy 70g (07) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Jabłko gotowane [G] 150g	**Obiad** **Zupa jarzynowa [G]** 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g **Ryba gotowana w sosie ziołowym [G]** 120g (04,09,07) **Gotowane warzywa [G]** 200g	**2 Kolacja** Jogurt naturalny 100g (07)	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Miód pszczeli 50g Jajko gotowane [G] 50g (03) Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E [kcal]: **1816.2**, B [g]: **76.41**, T [g]: **53.35**, W [g]: **265.71**, Błonnik [g]: **20.26**, Cukier [g]: **43.21**, Sód [mg]: **1990.99**, Kwasy tł. nas. [g]: **30**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb pszenny 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 30g (01,07,06,09) Serek kanapkowy 60g (07) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Jabłko gotowane [G] 200g	**Obiad** **Zupa marchewkowa [G]** 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 300g **Ryba gotowana w sosie ziołowym [G]** 150g (04,09,07) **Gotowane warzywa [G]** 200g	**2 Kolacja** Kefir naturalny 200g (07)	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło ekstra 10g (07) **Pasta z białek jaj z warzywami** 60g (03) Miód pszczeli 60g Pomidor bez skórki 50g
Dieta podstawowa E [kcal]: **1862.56**, B [g]: **65.1**, T [g]: **78.6**, W [g]: **243.03**, Błonnik [g]: **31.23**, Cukier [g]: **41.11**, Sód [mg]: **1990.09**, Kwasy tł. nas. [g]: **30.91**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek kanapkowy 60g (07) Papryka 40g Rzodkiewka 10g Jabłko 150g	**Obiad** **Zupa jarzynowa [G]** 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g **Ryba pieczona w sosie ziołowym [P]** 120g (04,09,07) **Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego** 200g	**2 Kolacja** Jogurt naturalny 100g (07)	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 40g (01) Masło ekstra 10g (07) Miód pszczeli 50g **Sałatka ryżowa z warzywami i czerwoną fasolą [G]** 100g Ogórek 50g

ZESPÓŁ ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ W CZARNKOWIE

Jadłospis	środa (2026-09-16)			
Dieta podstawowa dziecięca E [kcal]: **1862.56**, B [g]: **65.1**, T [g]: **78.6**, W [g]: **243.03**, Błonnik [g]: **31.23**, Cukier [g]: **41.11**, Sód [mg]: **1990.09**, Kwasy tł. nas. [g]: **30.91**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** Chleb pszenno-żytni 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Szynka z piersi kurczaka 60g **(01,07,06,09)** Serek kanapkowy 60g **(07)** Papryka 40g Rzodkiewka 10g Jabłko 150g	**Obiad** **Zupa jarzynowa [G]** 300g **(09)** Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g **Ryba pieczona w sosie ziołowym [P]** 120g **(04,09,07)** **Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego** 200g	**2 Kolacja** Jogurt naturalny 100g **(07)**	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni 40g **(01)** Chleb żytni razowy 40g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Miód pszczeli 50g **Sałatka ryżowa z warzywami i czerwoną fasolą [G]** 100g Ogórek 50g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **1814.41**, B [g]: **82.74**, T [g]: **94.29**, W [g]: **179.16**, Błonnik [g]: **32.38**, Cukier [g]: **33.57**, Sód [mg]: **2302.31**, Kwasy tł. nas. [g]: **33.57**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** Chleb żytni razowy 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Szynka z piersi kurczaka 40g **(01,07,06,09)** Serek kanapkowy 60g **(07)** Papryka 40g Rzodkiewka 10g Jabłko 100g	**Obiad** **Zupa jarzynowa [G]** 300g **(09)** Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 150g **Ryba pieczona w sosie ziołowym [P]** 150g **(04,09,07)** **Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego** 200g	**2 Kolacja** Słonecznik, nasiona, łuskane 30g Jogurt naturalny 100g **(07)**	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb żytni razowy 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Szynka z piersi kurczaka 50g **(01,07,06,09)** Jajko gotowane [G] 50g **(03)** 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	Czwartek (2026-09-17)			
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E [kcal]: **2355.85**, B [g]: **88.99**, T [g]: **92.86**, W [g]: **308.17**, Błonnik [g]: **35.78**, Cukier [g]: **74.48**, Sód [mg]: **1953.63**, Kwasy tł. nas. [g]: **25.53**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** **Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G]** 300g **(07,01)** Chleb pszenno-żytni 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Szynka wieprzowa, gotowana 30g **Kanapkowa pasta z ciecierzycy** 50g Sałata 5g Pomidor 45g Jabłko 100g	**Obiad** **Zupa ziemniaczana z natką pietruszki [G]** 300g **(09)** Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza jęczmienna gotowana [G] 300g **(01)** **Duszony gulasz wieprzowy [D]** 150g **(09)** **Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G]** 200g	**2 Kolacja** Banan 150g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni 40g **(01)** Chleb żytni razowy 40g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Makrela, wędzona 30g **(04)** Jajko gotowane [G] 50g **(03)** Papryka 50g
Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2252.7**, B [g]: **85.95**, T [g]: **86.14**, W [g]: **295.03**, Błonnik [g]: **31.5**, Cukier [g]: **73.83**, Sód [mg]: **1847.31**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.91**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** **Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G]** 250g **(07,01)** Chleb pszenno-żytni 100g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Szynka wieprzowa, gotowana 20g Serek kanapkowy 50g **(07)** Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Banan 150g	**Obiad** **Zupa ziemniaczana z natką pietruszki [G]** 300g **(09)** Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g **Kasza kuskus gotowana [G]** 200g **(01)** **Gotowany gulasz wieprzowy [G]** 120g **(09)** **Gotowane buraczki [G]** 200g	**2 Kolacja** Jabłko gotowane [G] 100g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Szynka z piersi kurczaka 20g **(01,07,06,09)** **Delikatna pasta rybna** 50g **(04,07)** Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E [kcal]: **2287.02**, B [g]: **108.92**, T [g]: **84.16**, W [g]: **286.22**, Błonnik [g]: **25.34**, Cukier [g]: **80.42**, Sód [mg]: **2083.01**, Kwasy tł. nas. [g]: **42.31**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** **Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G]** 300g **(07,01)** Chleb pszenny 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Szynka wieprzowa, gotowana 50g Serek kanapkowy 50g **(07)** Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Banan 200g	**Obiad** **Zupa ziemniaczana z natką pietruszki [G]** 300g **(09)** Ziemniaki gotowane [G] 300g **Gotowany gulasz wieprzowy [G]** 120g **(09)** **Gotowane buraczki [G]** 200g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g **(07)**	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenny 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Szynka z piersi kurczaka 20g **(01,07,06,09)** **Delikatna pasta rybna** 50g **(04,07)** Pomidor bez skórki 50g

ZESPÓŁ ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ W CZARNKOWIE

Jadłospis	Czwartek (2026-09-17)			
Dieta podstawowa E [kcal]: **2180.43**, B [g]: **79.96**, T [g]: **90.4**, W [g]: **277.78**, Błonnik [g]: **34.01**, Cukier [g]: **71.92**, Sód [mg]: **1955.52**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.33**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** **Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G]** 250g **(07,01)** Chleb pszenno-żytni 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Szynka wieprzowa, gotowana 30g **Kanapkowa pasta z ciecierzycy** 70g Sałata 5g Pomidor 45g Jabłko 100g	**Obiad** Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g **Zupa ziemniaczana z natką pietruszki [G]** 300g **(09)** Kasza jęczmienna gotowana [G] 200g **(01)** **Duszony gulasz wieprzowy [D]** 120g **(09)** **Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G]** 200g	**2 Kolacja** Banan 150g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni 40g **(01)** Chleb żytni razowy 40g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Makrela, wędzona 30g **(04)** Jajko gotowane [G] 50g **(03)** Papryka 50g
Dieta podstawowa dziecięca E [kcal]: **2180.43**, B [g]: **79.96**, T [g]: **90.4**, W [g]: **277.78**, Błonnik [g]: **34.01**, Cukier [g]: **71.92**, Sód [mg]: **1955.52**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.33**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** **Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G]** 250g **(07,01)** Chleb pszenno-żytni 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Szynka wieprzowa, gotowana 30g **Kanapkowa pasta z ciecierzycy** 70g Sałata 5g Pomidor 45g Banan 150g	**Obiad** Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g **Zupa ziemniaczana z natką pietruszki [G]** 300g **(09)** Kasza jęczmienna gotowana [G] 200g **(01)** **Duszony gulasz wieprzowy [D]** 120g **(09)** **Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G]** 200g	**2 Kolacja** Jabłko 100g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni 40g **(01)** Chleb żytni razowy 40g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Makrela, wędzona 30g **(04)** Jajko gotowane [G] 50g **(03)** Papryka 50g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2096.18**, B [g]: **77.74**, T [g]: **108.77**, W [g]: **218.27**, Błonnik [g]: **35.54**, Cukier [g]: **50.03**, Sód [mg]: **2114.96**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.58**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** Chleb żytni razowy 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Szynka wieprzowa, gotowana 30g **Kanapkowa pasta z ciecierzycy** 70g Sałata 5g Pomidor 45g Jabłko 150g	**Obiad** **Zupa ziemniaczana z natką pietruszki [G]** 300g **(09)** Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza jęczmienna gotowana [G] 150g **(01)** **Duszony gulasz wieprzowy [D]** 120g **(09)** **Surówka z buraczków surowych z dodatkiem oleju rzepakowego** 200g	**2 Kolacja** Dynia, pestki, łuskane 30g Kefir naturalny 200g **(07)**	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb żytni razowy 80g **(01)** Masło ekstra 10g **(07)** Makrela, wędzona 30g **(04)** **Sałatka z buraka, fety, rukoli i słonecznika** 70g **(07)** 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**