

Jadłospis	Wtorek (2026-04-21)			
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E: 1802.67 kcal, B: 88.88 g, T: 54.48 g, W: 252.9 g, Błonnik [g]: 26.63 , Cukier [g]: 43.19 , Sód [mg]: 1935.18 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.92	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenny. 100g <u>(01)</u> Masło 10g <u>(07)</u> Twarożek z koperkiem 60g <u>(07)</u> Wędlina. 60g <u>(01,07,06,09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Obiad Zupa grysikowa [G] 350g <u>(09,01)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie koperkowym [G] 120g <u>(09,07,01)</u> Gotowana marchewka [G] 200g Jabłko gotowane [G] 200g	2 kolacja Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny. 100g <u>(01)</u> Masło 10g <u>(07)</u> Wędlina. 60g <u>(01,07,06,09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Pomidor bez skórki 50g
	Dieta łatwostrawna E: 1781.47 kcal, B: 93.88 g, T: 64.26 g, W: 221.49 g, Błonnik [g]: 29.19 , Cukier [g]: 38.31 , Sód [mg]: 2042.38 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.3	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni. 80g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Twarożek z koperkiem 60g <u>(07)</u> Wędlina. 60g <u>(01,07,06,09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Obiad Zupa grysikowa [G] 350g <u>(09,01)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie koperkowym [G] 120g <u>(09,07,01)</u> Gotowana marchewka [G] 200g Jabłko gotowane [G] 150g	2 kolacja Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E: 1842.9 kcal, B: 94.4 g, T: 70.48 g, W: 222.46 g, Błonnik [g]: 30.85 , Cukier [g]: 43.21 , Sód [mg]: 1882.48 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.6	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni. 100g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Twarożek ze szczypiorkiem 61g <u>(07)</u> Wędlina. 50g <u>(01,07,06,09)</u> Sałata 5g Papryka 55g	Obiad Zupa szczawiowa [G] 350g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Duszona sztuka mięsa wieprzowego w sosie koperkowym [D] 150g <u>(09,07,01)</u> Modra kapusta na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 200g <u>(12)</u> Jabłko 150g	2 kolacja Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 60g <u>(01)</u> Chleb razowy. 40g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Ser żółty 50g <u>(07)</u> Wędlina. 50g <u>(01,07,06,09)</u> Ogórek 50g
	Dieta podstawowa E: 1795.79 kcal, B: 92.89 g, T: 74.28 g, W: 202.64 g, Błonnik [g]: 28.84 , Cukier [g]: 41.83 , Sód [mg]: 1960.43 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.38	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni. 100g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Twarożek ze szczypiorkiem 61g <u>(07)</u> Wędlina. 50g <u>(01,07,06,09)</u> Sałata 5g Papryka 55g	Obiad Zupa szczawiowa [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 200g Duszona sztuka mięsa wieprzowego w sosie koperkowym [D] 120g <u>(09,07,01)</u> Modra kapusta na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 200g <u>(12)</u> Jabłko 150g	2 kolacja Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>

Jadłospis	Wtorek (2026-04-21)			
Dieta podstawowa dziecięca E: 1870.99 kcal, B: 103.52 g, T: 84.8 g, W: 186 g, Błonnik [g]: 26.6 , Cukier [g]: 44.45 , Sód [mg]: 1746.93 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.87	Śniadanie	Obiad	2 kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Chleb pszenno-żytni. 80g (01) Masło 20g (07) Twarożek ze szczypiorkiem 61g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Sałata 5g Papryka 55g	Zupa szczawiowa [G] 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 200g Duszona sztuka mięsa wieprzowego w sosie koperkowym [D] 120g (09,07,01) Modra kapusta na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 200g (12) Jabłko 150g	Serek homo naturalny 150g (07)	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 40g (01) Chleb razowy. 40g (01) Masło 20g (07) Ser żółty 50g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Ogórek 50g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1809.72 kcal, B: 100.48 g, T: 84 g, W: 177.64 g, Błonnik [g]: 30.52 , Cukier [g]: 53.93 , Sód [mg]: 1893.05 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.63	Śniadanie	Obiad	2 kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Chleb razowy. 80g (01) Masło 20g (07) Twarożek ze szczypiorkiem 71g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Sałata 5g Papryka 55g	Zupa szczawiowa [G] 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 150g Duszona sztuka mięsa wieprzowego w sosie koperkowym [D] 150g (09,07,01) Modra kapusta na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 200g (12) Jabłko 150g	Serek homo naturalny 150g (07)	Herbata bez cukru 250g Chleb razowy. 80g (01) Masło 20g (07) Ser żółty 70g (07) Wędlina. 60g (01,07,06,09) 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 (2026-04-22)			
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E: 1828.86 kcal, B: 89.2 g, T: 41.85 g, W: 282.89 g, Błonnik [g]: 22.4 , Cukier [g]: 67.1 , Sód [mg]: 1771.92 , Kwasy tł. nas. [g]: 12.56	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 300g (07,01) Chleb pszenny. 80g (01) Masło 10g (07) Pasta z białek jaj z koperkiem 50g (03,07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Pomidor bez skórki 50g	Obiad Zupa pietruszkowa [G] 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana potrawka z kurczaka z marchewką [G] 120g (09,07) Gotowane warzywa [G] 200g Banan 200g	2 kolacja Galaretka z owocami 200g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny. 100g (01) Masło 10g (07) Serek grani 70g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Sałata 5g Pomidor bez skórki 55g
	Dieta łatwostrawna E: 1938.11 kcal, B: 84.56 g, T: 59.95 g, W: 273.45 g, Błonnik [g]: 21.62 , Cukier [g]: 53.18 , Sód [mg]: 1563.61 , Kwasy tł. nas. [g]: 18.32	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni. 80g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Jajko gotowane [G] 50g (03) Pomidor bez skórki 20g	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem [G] 300g (09) Ryż gotowany [G] 250g Gotowana potrawka z kurczaka z marchewką [G] 120g (09,07) Gotowane warzywa [G] 200g Banan 150g	2 kolacja Galaretka z owocami 200g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E: 2052.34 kcal, B: 83.93 g, T: 68.92 g, W: 286.72 g, Błonnik [g]: 29.92 , Cukier [g]: 63.14 , Sód [mg]: 1733.96 , Kwasy tł. nas. [g]: 20.01	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 300g (07,01) Chleb pszenno-żytni. 80g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Jajko gotowane [G] 50g (03) Pomidor 20g Ogórek kiszony 30g	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem [G] 350g (09) Ryż brązowy gotowany [G] 250g Gotowana potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem [G] 120g (09,07) Gotowane warzywa [G] 200g Banan 150g	2 kolacja Galaretka z owocami 200g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 40g (01) Chleb razowy. 40g (01) Masło 20g (07) Serek grani 50g (07) Paszтет drobiowy 50g Sałata 5g Papryka 45g
	Dieta podstawowa E: 1922.48 kcal, B: 79.78 g, T: 66.89 g, W: 261.74 g, Błonnik [g]: 27.49 , Cukier [g]: 60.39 , Sód [mg]: 1688.26 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.38	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni. 80g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Jajko gotowane [G] 50g (03) Pomidor 20g Ogórek kiszony 30g	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem [G] 300g (09) Ryż brązowy gotowany [G] 200g Gotowana potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem [G] 120g (09,07) Gotowane warzywa [G] 200g Banan 150g	2 kolacja Galaretka z owocami 200g

Jadłospis	środa (2026-04-22)			
Dieta podstawowa dziecięca E: 2001.53 kcal, B: 84.5 g, T: 67.14 g, W: 277.19 g, Błonnik [g]: 29.2 , Cukier [g]: 72.61 , Sód [mg]: 1692.76 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.41	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni. 80g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Jajko gotowane [G] 50g (03) Pomidor 20g Ogórek kiszony 30g	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem [G] 300g (09) Ryż brązowy gotowany [G] 200g Gotowana potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem [G] 120g (09,07) Gotowane warzywa [G] 200g Banan 150g	2 kolacja Galaretka z owocami 200g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 40g (01) Chleb razowy. 40g (01) Masło 20g (07) Serek grani 50g (07) Paszтет drobiowy 50g Sałata 5g Papryka 45g
	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Chleb razowy. 80g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 60g (01,07,06,09) Jajko gotowane [G] 50g (03) Pomidor 20g Ogórek kiszony 30g	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem brązowym [G] 300g (09) Ryż brązowy gotowany [G] 170g Gotowana potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem [G] 120g (09,07) Gotowane warzywa skropione olejem rzepakowym [G] 200g Jabłko 150g Dynia, pestki, łuskane 20g	2 kolacja Kefir 200g (07)	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb razowy. 100g (01) Masło 20g (07) Serek grani 60g (07) Paszтет drobiowy 70g Sałata 5g Papryka 45g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1810.41 kcal, B: 76 g, T: 79.28 g, W: 211.44 g, Błonnik [g]: 31.48 , Cukier [g]: 51.3 , Sód [mg]: 1727.06 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.56				

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 (2026-04-23)			
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E: 1922.97 kcal, B: 74.49 g, T: 58.82 g, W: 284.8 g, Błonnik [g]: 22.22 , Cukier [g]: 88.67 , Sód [mg]: 1741.79 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.84	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenny. 80g <u>(01)</u> Masło 10g <u>(07)</u> Galart z kurczaka 100g <u>(09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Obiad Zupa ryżowa [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie brokułowym [G] 120g <u>(07,09)</u> Gotowane buraczki [G] 200g Banan 150g Herbatniki bebe 40g <u>(01,07,06)</u>	2 kolacja Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny. 80g <u>(01)</u> Masło 10g <u>(07)</u> Wędlina. 60g <u>(01,07,06,09)</u> Dżem 60g Pomidor bez skórki 50g
	Dieta łatwostrawna E: 1826.72 kcal, B: 69.58 g, T: 70.1 g, W: 243.82 g, Błonnik [g]: 28.08 , Cukier [g]: 77.43 , Sód [mg]: 1656.59 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.15	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni. 80g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Galart z kurczaka 100g <u>(09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Obiad Zupa wielowarzywna [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie brokułowym [G] 120g <u>(07,09)</u> Gotowane buraczki [G] 200g Banan 150g	2 kolacja Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E: 2017.8 kcal, B: 76.27 g, T: 81.83 g, W: 261.09 g, Błonnik [g]: 32.5 , Cukier [g]: 72.77 , Sód [mg]: 1845.15 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.91	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni. 100g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Galart z kurczaka 100g <u>(09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor 45g	Obiad Zupa wielowarzywna z kukurydzą [G] 350g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Pieczona sztuka wieprzowa w sosie cebulowym [P] 151g <u>(09,12,10)</u> Surówka z białej kapusty i koperku z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g Banan 150g	2 kolacja Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 60g <u>(01)</u> Chleb razowy. 40g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Wędlina. 60g <u>(01,07,06,09)</u> Dżem 50g Ogórek 40g Rzodkiewka 10g
	Dieta podstawowa E: 1863.28 kcal, B: 69.08 g, T: 79.54 g, W: 233.5 g, Błonnik [g]: 29.84 , Cukier [g]: 71.34 , Sód [mg]: 1747.07 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.22	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni. 100g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Galart z kurczaka 100g <u>(09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor 45g	Obiad Zupa wielowarzywna z kukurydzą [G] 350g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 200g Pieczona sztuka wieprzowa w sosie cebulowym [P] 121g <u>(09,12,10)</u> Surówka z białej kapusty i koperku z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g Banan 150g	2 kolacja Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>

Jadłospis	Czwartek (2026-04-23)			
Dieta podstawowa dziecięca E: 1899.67 kcal, B: 73.92 g, T: 82.95 g, W: 229.24 g, Błonnik [g]: 28.02 , Cukier [g]: 78.97 , Sód [mg]: 1716.43 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.53	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni. 80g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Galart z kurczaka 100g <u>(09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor 45g	Obiad Zupa wielowarzywna z kukurydzą [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 200g Pieczona sztuka wieprzowa w sosie cebulowym [P] 121g <u>(09,12,10)</u> Surówka z białej kapusty i koperku z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g Banan 150g	2 kolacja Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 40g <u>(01)</u> Chleb razowy. 40g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Wędlina. 60g <u>(01,07,06,09)</u> Dżem 50g Ogórek 40g Rzodkiewka 10g
	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb razowy. 80g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Galart z kurczaka 100g <u>(09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor 45g	Obiad Zupa wielowarzywna z kukurydzą [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 150g Pieczona sztuka wieprzowa w sosie cebulowym [P] 121g <u>(09,12,10)</u> Surówka z białej kapusty i koperku z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g Jabłko 150g	2 kolacja Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb razowy. 80g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Wędlina. 60g <u>(01,07,06,09)</u> Ser żółty 60g <u>(07)</u> Ogórek 40g Rzodkiewka 10g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1924.67 kcal, B: 84.77 g, T: 104.12 g, W: 178.45 g, Błonnik [g]: 31.88 , Cukier [g]: 51.48 , Sód [mg]: 2094.53 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.5	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb razowy. 80g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Galart z kurczaka 100g <u>(09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor 45g	Obiad Zupa wielowarzywna z kukurydzą [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 150g Pieczona sztuka wieprzowa w sosie cebulowym [P] 121g <u>(09,12,10)</u> Surówka z białej kapusty i koperku z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g Jabłko 150g	2 kolacja Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb razowy. 80g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Wędlina. 60g <u>(01,07,06,09)</u> Ser żółty 60g <u>(07)</u> Ogórek 40g Rzodkiewka 10g
	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb razowy. 80g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Galart z kurczaka 100g <u>(09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor 45g	Obiad Zupa wielowarzywna z kukurydzą [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 150g Pieczona sztuka wieprzowa w sosie cebulowym [P] 121g <u>(09,12,10)</u> Surówka z białej kapusty i koperku z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g Jabłko 150g	2 kolacja Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb razowy. 80g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Wędlina. 60g <u>(01,07,06,09)</u> Ser żółty 60g <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	Piątek (2026-04-24)				
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E: 1937.74 kcal, B: 86.37 g, T: 58.21 g, W: 274.67 g, Błonnik [g]: 18.96, Cukier [g]: 54.57, Sód [mg]: 1852.56, Kwasy tł. nas. [g]: 26.99	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	2 kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Zupa mleczna z kaszą manną [G] 300g (07,01) Chleb pszenny. 80g (01) Masło 10g (07) Pasta z białek jaj z warzywami 50g (03) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g			Zupa ziemniaczana [G] 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana ryba w sosie marchewkowym [G] 120g (04,09,07) Gotowane warzywa [G] 200g Banan 150g	
Dieta łatwostrawna E: 1937.67 kcal, B: 87.88 g, T: 68.48 g, W: 251.45 g, Błonnik [g]: 22.78, Cukier [g]: 52.15, Sód [mg]: 1871.18, Kwasy tł. nas. [g]: 23.39	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	2 kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Zupa mleczna z kaszą manną [G] 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni. 80g (01) Masło 20g (07) Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (03) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g			Zupa ziemniaczana [G] 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana ryba w sosie marchewkowym [G] 120g (04,09,07) Gotowane warzywa [G] 200g Banan 150g	
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E: 2053.01 kcal, B: 93.54 g, T: 77.17 g, W: 265.34 g, Błonnik [g]: 31.23, Cukier [g]: 63.45, Sód [mg]: 2332.72, Kwasy tł. nas. [g]: 25.04	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	2 kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Zupa mleczna z kaszą manną [G] 300g (07,01) Chleb pszenno-żytni. 80g (01) Masło 20g (07) Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (03) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Sałata 5g Papryka 45g			Zupa z fasolki szparagowej [G] 350g (09) Ziemniaki gotowane [G] 300g Pieczony pulpet rybny w sosie porowym [P] 150g (04,09,07,03) Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g Banan 150g	

Jadłospis	Piątek (2026-04-24)			
Dieta podstawowa E: 1897.94 kcal, B: 85.36 g, T: 75.41 g, W: 237.52 g, Błonnik [g]: 28.91, Cukier [g]: 59.9, Sód [mg]: 2252.23, Kwasy tł. nas. [g]: 24.49	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Zupa mleczna z kaszą manną [G] 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni. 80g (01) Masło 20g (07) Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (03) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Sałata 5g Papryka 45g	Obiad Zupa z fasolki szparagowej [G] 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 200g Pieczony pulpet rybny w sosie porowym [P] 120g (04,09,07,03) Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g Banan 150g	2 kolacja Jabłko 100g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 40g (01) Chleb razowy. 40g (01) Masło 20g (07) Pasta rybna 50g (04,03,07) Ser żółty 50g (07) Ogórek kiszony 50g
Dieta podstawowa dziecięca E: 1947.94 kcal, B: 85.76 g, T: 75.81 g, W: 249.62 g, Błonnik [g]: 30.91, Cukier [g]: 69.6, Sód [mg]: 2254.23, Kwasy tł. nas. [g]: 24.53	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Zupa mleczna z kaszą manną [G] 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni. 80g (01) Masło 20g (07) Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (03) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Sałata 5g Papryka 45g	Obiad Zupa z fasolki szparagowej [G] 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 200g Pieczony pulpet rybny w sosie porowym [P] 120g (04,09,07,03) Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g Banan 150g	2 kolacja Jabłko 100g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 40g (01) Chleb razowy. 40g (01) Masło 20g (07) Pasta rybna 50g (04,03,07) Ser żółty 50g (07) Ogórek kiszony 50g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1805.82 kcal, B: 89.81 g, T: 88.18 g, W: 183.47 g, Błonnik [g]: 33.88, Cukier [g]: 49.34, Sód [mg]: 2449.98, Kwasy tł. nas. [g]: 27.44	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Chleb razowy. 80g (01) Masło 20g (07) Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (03) Wędlina. 60g (01,07,06,09) Sałata 5g Papryka 45g	Obiad Zupa z fasolki szparagowej [G] 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 150g Pieczony pulpet rybny w sosie porowym [P] 150g (04,09,07,03) Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g Jabłko 150g	2 kolacja Maślanka naturalna 200g (07)	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb razowy. 100g (01) Masło 20g (07) Pasta rybna 60g (04,03,07) Ser żółty 70g (07) Ogórek kiszony 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 (2026-04-25)			
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E: 1809.28 kcal, B: 79.74 g, T: 36.94 g, W: 302.99 g, Błonnik [g]: 26.52 , Cukier [g]: 87.54 , Sód [mg]: 1930.03 , Kwasy tł. nas. [g]: 9.11	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Chleb pszenny. 100g (01) Masło 10g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Twarożek 70g (07) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Obiad Zupa koperkowa [G] 350g (09) Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany kurczak w lekkim białym sosie [G] 120g (09,07,01) Gotowana marchewka [G] 200g Banan 150g	2 kolacja Herbatniki bebe 40g (01,07,06) Maślanka naturalna 200g (07)	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny. 100g (01) Masło 10g (07) Wędlina. 60g (01,07,06,09) Dżem 60g Pomidor bez skórki 50g
	Dieta łatwostrawna E: 1801.38 kcal, B: 75.46 g, T: 49.23 g, W: 278.2 g, Błonnik [g]: 28.48 , Cukier [g]: 72.65 , Sód [mg]: 1763.23 , Kwasy tł. nas. [g]: 13.51	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Chleb pszenno-żytni. 100g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 70g (01,07,06,09) Twarożek 60g (07) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Obiad Zupa koperkowa [G] 350g (09) Ryż gotowany [G] 250g Gotowany kurczak w lekkim białym sosie [G] 120g (09,07,01) Gotowana marchewka [G] 200g Banan 150g	2 kolacja Jabłko 100g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E: 1922.11 kcal, B: 79.65 g, T: 71.15 g, W: 254.56 g, Błonnik [g]: 29.43 , Cukier [g]: 57.6 , Sód [mg]: 1746.67 , Kwasy tł. nas. [g]: 14.32	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Chleb pszenno-żytni. 80g (01) Masło 20g (07) Twarożek z rzodkiewką 60g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Sałata 5g Pomidor 45g	Obiad Zupa koperkowa [G] 350g (09) Ryż gotowany [G] 250g Kurczak po meksykańsku z fasolą [D] 151g Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g Banan 150g	2 kolacja Jabłko 100g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 40g (01) Chleb razowy. 40g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Sałatka jarzynowa z ciecierzycą 100g (03,12,10) Rzodkiewka 10g Papryka 40g
	Dieta podstawowa E: 1880.53 kcal, B: 75.41 g, T: 70.54 g, W: 250.09 g, Błonnik [g]: 29.81 , Cukier [g]: 57.36 , Sód [mg]: 1782.27 , Kwasy tł. nas. [g]: 14.25	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Chleb pszenno-żytni. 100g (01) Masło 20g (07) Twarożek z rzodkiewką 60g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Sałata 5g Pomidor 45g	Obiad Zupa koperkowa [G] 350g (09) Ryż gotowany [G] 200g Kurczak po meksykańsku z fasolą [D] 121g Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g Banan 150g	2 kolacja Jabłko 100g

Jadłospis	Sobota (2026-04-25)			
Dieta podstawowa dziecięca E: 2055.11 kcal , B: 92.59 g , T: 85.98 g , W: 240.94 g , Błonnik [g]: 28.18 , Cukier [g]: 59.77 , Sód [mg]: 1751.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.96	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Chleb pszenno-żytni. 80g (01) Masło 20g (07) Twarożek z rzodkiewką 60g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Sałata 5g Pomidor 45g	Obiad Zupa koperkowa [G] 300g (09) Ryż gotowany [G] 200g Kurczak po meksykańsku z fasolą [D] 121g Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g Banan 150g	2 kolacja Jabłko 100g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 40g (01) Chleb razowy. 40g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Sałatka jarzynowa z ciecierzycą 100g (03,12,10) Rzodkiewka 10g Papryka 40g
	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Chleb razowy. 80g (01) Masło 20g (07) Twarożek z rzodkiewką 60g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Sałata 5g Pomidor 45g	Obiad Zupa koperkowa [G] 300g (09) Ryż brązowy gotowany [G] 150g Kurczak po meksykańsku z fasolą [D] 121g Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g Jabłko 150g	2 kolacja Serek homo naturalny 150g (07)	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb razowy. 80g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 60g (01,07,06,09) Sałatka jarzynowa z ciecierzycą 100g (03,12,10) Rzodkiewka 10g Papryka 40g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1840.81 kcal , B: 79.14 g , T: 83.79 g , W: 209.96 g , Błonnik [g]: 36.69 , Cukier [g]: 55.29 , Sód [mg]: 1705.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.57				

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 (2026-04-26)			
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E: 1921.25 kcal, B: 104.32 g, T: 62.19 g, W: 242.49 g, Błonnik [g]: 17.09 , Cukier [g]: 55.47 , Sód [mg]: 2008.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.91	Śniadanie	Obiad	2 kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z ryżem [G] 300g <u>(07)</u> Chleb pszenny. 80g <u>(01)</u> Masło 10g <u>(07)</u> Ser żółty 50g <u>(07)</u> Serek kanapkowy 40g <u>(07)</u> Delikatna pasta drobiowa 50g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Zupa ziemniaczana [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie kukiniowo koperkowym [G] 120g <u>(09,07,01)</u> Gotowane warzywa [G] 200g Banan 150g	Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny. 80g <u>(01)</u> Masło 10g <u>(07)</u> Pomidorowa pasta twarogowa 60g <u>(07)</u> Wędlina. 50g <u>(01,07,06,09)</u> Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna E: 1871.33 kcal, B: 100.67 g, T: 62.57 g, W: 234.85 g, Błonnik [g]: 22.77 , Cukier [g]: 59.83 , Sód [mg]: 1859.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.45	Śniadanie	Obiad	2 kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z ryżem [G] 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni. 80g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Ser żółty 50g <u>(07)</u> Delikatna pasta drobiowa 60g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Zupa buraczkowa [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie kukiniowo koperkowym [G] 120g <u>(09,07,01)</u> Gotowane warzywa [G] 200g Banan 150g	Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 80g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Pomidorowa pasta twarogowa 60g <u>(07)</u> Wędlina. 60g <u>(01,07,06,09)</u> Pomidor bez skórki 50g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E: 2083.89 kcal, B: 85.08 g, T: 76.34 g, W: 280.32 g, Błonnik [g]: 35.05 , Cukier [g]: 75.9 , Sód [mg]: 2284.45 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.37	Śniadanie	Obiad	2 kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z ryżem [G] 300g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni. 100g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Pasta drobiowa 50g <u>(07,12,10)</u> Ser żółty 60g <u>(07)</u> Sałata 5g Ogórek 45g	Zupa buraczkowa [G] 350g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Bigos z kiełbaską [G] 300g <u>(09)</u> Banan 150g	Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 60g <u>(01)</u> Chleb razowy. 40g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Kanapkowa pasta z fasoli 60g Wędlina. 50g <u>(01,07,06,09)</u> Pomidor 50g

Jadłospis	Niedziela (2026-04-26)			
Dieta podstawowa E: 1869.75 kcal, B: 78.24 g, T: 74.74 g, W: 235.12 g, Błonnik [g]: 30.71 , Cukier [g]: 71.31 , Sód [mg]: 2099.36 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.83	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Zupa mleczna z ryżem [G] 250g (07) Chleb pszenno-żytni. 80g (01) Masło 20g (07) Pasta drobiowa 50g (07,12,10) Ser żółty 60g (07) Sałata 5g Ogórek 45g	Obiad Zupa buraczkowa [G] 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 200g Bigos z kiełbaską [G] 300g (09) Banan 150g	2 kolacja Jogurt naturalny 100g (07)	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 40g (01) Chleb razowy. 40g (01) Masło 20g (07) Kanapkowa pasta z fasoli 60g Wędlina. 50g (01,07,06,09) Pomidor 50g
Dieta podstawowa dziecięca E: 1921.75 kcal, B: 82.24 g, T: 76.24 g, W: 240.62 g, Błonnik [g]: 30.71 , Cukier [g]: 76.81 , Sód [mg]: 2139.36 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.83	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Zupa mleczna z ryżem [G] 250g (07) Chleb pszenno-żytni. 80g (01) Masło 20g (07) Pasta drobiowa 50g (07,12,10) Ser żółty 60g (07) Sałata 5g Ogórek 45g	Obiad Zupa buraczkowa [G] 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 200g Bigos z kiełbaską [G] 300g (09) Banan 150g	2 kolacja Jogurt naturalny 100g (07)	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 40g (01) Chleb razowy. 40g (01) Masło 20g (07) Kanapkowa pasta z fasoli 60g Wędlina. 50g (01,07,06,09) Pomidor 50g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1871.75 kcal, B: 93.06 g, T: 87.72 g, W: 193.47 g, Błonnik [g]: 34.7 , Cukier [g]: 56.7 , Sód [mg]: 2113.38 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.73	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Chleb razowy. 80g (01) Masło 20g (07) Pasta drobiowa 60g (07,12,10) Ser żółty 60g (07) Sałata 5g Ogórek 45g	Obiad Zupa buraczkowa [G] 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 150g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie kukiniowo koperkowym [G] 150g (09,07,01) Surówka z białej kapusty i marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g Jabłko 150g	2 kolacja Jogurt naturalny 100g (07)	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb razowy. 80g (01) Masło 20g (07) Kanapkowa pasta z fasoli 60g Wędlina. 60g (01,07,06,09) 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 (2026-04-27)			
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E: 1846.47 kcal, B: 82.11 g, T: 37.65 g, W: 305.77 g, Błonnik [g]: 22.04 , Cukier [g]: 73.61 , Sód [mg]: 1457.64 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.76	Śniadanie	Obiad	2 kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Chleb pszenny. 80g (01) Masło 10g (07) Delikatny twarożek z warzywami 60g (07) Wędlina. 60g (01,07,06,09) Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g	Zupa owocowa [G] 300g Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany gulasz wieprzowy [G] 120g (09) Gotowane buraczki [G] 200g Banan 150g	Herbatniki bebe 40g (01,07,06)	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny. 100g (01) Masło 10g (07) Wędlina. 60g (01,07,06,09) Miód pszczeli 60g Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna E: 1833.76 kcal, B: 80.16 g, T: 49.84 g, W: 274.64 g, Błonnik [g]: 25.41 , Cukier [g]: 58.69 , Sód [mg]: 1282.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.14	Śniadanie	Obiad	2 kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Chleb pszenno-żytni. 80g (01) Masło 20g (07) Delikatny twarożek z warzywami 60g (07) Wędlina. 60g (01,07,06,09) Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g	Zupa owocowa [G] 300g Kasza kuskus gotowana [G] 200g (01) Gotowany gulasz wieprzowy [G] 120g (09) Gotowane buraczki [G] 200g Banan 150g	Serek homo naturalny 150g (07)	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 80g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 60g (01,07,06,09) Miód pszczeli 60g Pomidor bez skórki 50g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E: 1928.82 kcal, B: 91.11 g, T: 71.41 g, W: 244.88 g, Błonnik [g]: 29.65 , Cukier [g]: 59.66 , Sód [mg]: 1641.37 , Kwasy tł. nas. [g]: 18.68	Śniadanie	Obiad	2 kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Chleb pszenno-żytni. 80g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Twarożek z warzywami 60g (07) Rzodkiewka 10g Papryka 40g	Zupa szczypiorkowa [G] 350g (09) Kasza gryczana gotowana [G] 250g Duszony gulasz wieprzowy [D] 150g (09) Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 200g Banan 150g	Serek homo naturalny 150g (07)	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 40g (01) Chleb razowy. 40g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 70g (01,07,06,09) Sałatka makaronowa z warzywami i serem 100g (01,03,07) Sałata 5g Ogórek 45g
Dieta podstawowa E: 1857.43 kcal, B: 82.2 g, T: 68.34 g, W: 242.77 g, Błonnik [g]: 29.51 , Cukier [g]: 59.47 , Sód [mg]: 1639.74 , Kwasy tł. nas. [g]: 17.73	Śniadanie	Obiad	2 kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Chleb pszenno-żytni. 100g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Twarożek z warzywami 60g (07) Rzodkiewka 10g Papryka 40g	Zupa szczypiorkowa [G] 350g (09) Kasza gryczana gotowana [G] 200g Duszony gulasz wieprzowy [D] 120g (09) Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 200g Banan 150g	Serek homo naturalny 150g (07)	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 40g (01) Chleb razowy. 40g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Sałatka makaronowa z warzywami i serem 100g (01,03,07) Sałata 5g Ogórek 45g

Jadłospis	Poniedziałek (2026-04-27)			
Dieta podstawowa dziecięca E: 2031.88 kcal, B: 99.34 g, T: 83.77 g, W: 233.66 g, Błonnik [g]: 27.88 , Cukier [g]: 61.88 , Sód [mg]: 1609.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.44	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Chleb pszenno-żytni. 80g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Twarożek z warzywami 60g (07) Rzodkiewka 10g Papryka 40g	Obiad Zupa szczypiorkowa [G] 300g (09) Kasza gryczana gotowana [G] 200g Duszony gulasz wieprzowy [D] 120g (09) Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 200g Banan 150g	2 kolacja Serek homo naturalny 150g (07)	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 40g (01) Chleb razowy. 40g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Salatka makaronowa z warzywami i serem 100g (01,03,07) Sałata 5g Ogórek 45g
	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Chleb razowy. 80g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 60g (01,07,06,09) Twarożek z warzywami 60g (07) Rzodkiewka 10g Papryka 40g	Obiad Zupa szczypiorkowa [G] 300g (09) Kasza gryczana gotowana [G] 150g Duszony gulasz wieprzowy [D] 120g (09) Surówka z buraczków surowych z dodatkiem oleju rzepakowego 200g Jabłko 150g	2 kolacja Serek homo naturalny 150g (07)	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb razowy. 100g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 60g (01,07,06,09) Jajko gotowane [G] 50g (03) Sałata 5g Ogórek 45g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1845.64 kcal, B: 89.23 g, T: 81.69 g, W: 204.29 g, Błonnik [g]: 33.56 , Cukier [g]: 58.75 , Sód [mg]: 1605.82 , Kwasy tł. nas. [g]: 20.09				

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 (2026-04-28)			
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E: 1790.22 kcal, B: 92.08 g, T: 40.67 g, W: 271.48 g, Błonnik [g]: 19.35 , Cukier [g]: 39.41 , Sód [mg]: 1564.98 , Kwasy tł. nas. [g]: 12.12	Śniadanie	Obiad	2 kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Zupa mleczna z płatkami jagłanymi [G] 300g (07) Chleb pszenny. 80g (01) Masło 10g (07) Pasta z białek jaj z pietruszką 50g (03,07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g	Zupa grysikowa [G] 300g (09,01) Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowane udko z kurczaka w delikatnym sosie pomidorowym [G]: 120g (09,07,01) Gotowane warzywa [G] 200g Jabłko gotowane [G] 150g	Kefir naturalny 200g (07)	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny. 100g (01) Masło 10g (07) Twaróg 50g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna E: 1986.58 kcal, B: 91.51 g, T: 74.06 g, W: 247.5 g, Błonnik [g]: 23.11 , Cukier [g]: 36.79 , Sód [mg]: 1799.08 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.89	Śniadanie	Obiad	2 kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Zupa mleczna z płatkami jagłanymi [G] 250g (07) Chleb pszenno-żytni. 80g (01) Masło 20g (07) Jajko gotowane [G] 50g (03) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g	Zupa grysikowa [G] 300g (09,01) Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowane udko z kurczaka w delikatnym sosie pomidorowym [G]: 120g (09,07,01) Gotowane warzywa [G] 200g Jabłko gotowane [G] 150g	Kefir naturalny 200g (07)	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 80g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Ser żółty 50g (07) Pomidor bez skórki 50g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E: 2066.82 kcal, B: 91.31 g, T: 83.57 g, W: 255 g, Błonnik [g]: 35.42 , Cukier [g]: 54.05 , Sód [mg]: 1923.96 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.95	Śniadanie	Obiad	2 kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Zupa mleczna z płatkami jagłanymi [G] 300g (07) Chleb pszenno-żytni. 80g (01) Masło 20g (07) Jajko gotowane [G] 50g (03) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Pomidor 45g Sałata 5g	Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty [G] 350g (09) Ziemniaki gotowane [G] 300g Pieczone udko z kurczaka w sosie pomidorowym [P] 120g (09,07,01) Surówka z selera i jabłka z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g (09) Jabłko 150g	Kefir naturalny 200g (07)	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 40g (01) Chleb razowy. 40g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Ser żółty 50g (07) Papryka 50g

Jadłospis	Wtorek (2026-04-28)			
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 kolacja	Kolacja
E: 1929.28 kcal, B: 86.95 g, T: 82.15 g, W: 226.98 g, Błonnik [g]: 33.08 , Cukier [g]: 50.37 , Sód [mg]: 1872.77 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.48	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G] 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni. 80g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Wędlina. 50g <u>(01,07,06,09)</u> Pomidor 45g Sałata 5g	Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 200g Pieczone udko z kurczaka w sosie pomidorowym [P] 120g <u>(09,07,01)</u> Surówka z selera i jabłka z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g <u>(09)</u> Jabłko 150g	Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 40g <u>(01)</u> Chleb razowy. 40g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Wędlina. 50g <u>(01,07,06,09)</u> Ser żółty 50g <u>(07)</u> Papryka 50g
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	Obiad	2 kolacja	Kolacja
E: 2029.28 kcal, B: 93.75 g, T: 86.15 g, W: 236.38 g, Błonnik [g]: 33.08 , Cukier [g]: 58.57 , Sód [mg]: 1948.77 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.86	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G] 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni. 80g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Wędlina. 50g <u>(01,07,06,09)</u> Pomidor 45g Sałata 5g	Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 200g Pieczone udko z kurczaka w sosie pomidorowym [P] 120g <u>(09,07,01)</u> Surówka z selera i jabłka z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g <u>(09)</u> Jabłko 150g	Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 40g <u>(01)</u> Chleb razowy. 40g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Wędlina. 50g <u>(01,07,06,09)</u> Ser żółty 50g <u>(07)</u> Papryka 50g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	2 kolacja	Kolacja
E: 1812.78 kcal, B: 86.1 g, T: 92.61 g, W: 176.27 g, Błonnik [g]: 35.28 , Cukier [g]: 51.67 , Sód [mg]: 1950.87 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.25	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb razowy. 80g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Wędlina. 60g <u>(01,07,06,09)</u> Pomidor 45g Sałata 5g	Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 150g Pieczone udko z kurczaka w sosie pomidorowym [P] 120g <u>(09,07,01)</u> Surówka z selera i jabłka z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g <u>(09)</u> Jabłko 150g	Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb razowy. 80g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Wędlina. 50g <u>(01,07,06,09)</u> Ser żółty 70g <u>(07)</u> Papryka 50g

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

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

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

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis	środa (2026-04-29)			
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E: 1816.34 kcal, B: 71.83 g, T: 55.8 g, W: 270.02 g, Błonnik [g]: 25.91 , Cukier [g]: 38.82 , Sód [mg]: 1910.61 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.62	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Chleb pszenny. 80g (01) Masło 10g (07) Wędlina. 60g (01,07,06,09) Serek kanapkowy 70g (07) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Obiad Zupa ziemniaczana [G] 350g (09) Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie warzywnym [G] 120g (09,01) Gotowana marchewka [G] 200g Jabłko gotowane [G] 150g	2 kolacja Jogurt naturalny 100g (07)	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny. 100g (01) Masło 10g (07) Pasta z białek jaj z warzywami 60g (03) Miód pszczeli 60g Pomidor bez skórki 50g
	Dieta łatwostrawna E: 1843.55 kcal, B: 63.6 g, T: 77.29 g, W: 236.24 g, Błonnik [g]: 25.99 , Cukier [g]: 37.52 , Sód [mg]: 1561.56 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.83	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Chleb pszenno-żytni. 80g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 60g (01,07,06,09) Serek kanapkowy 50g (07) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Obiad Zupa ziemniaczana [G] 300g (09) Makaron z twarogiem i musem jabłkowym [G] 320g (01,03,07) Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g Jabłko gotowane [G] 150g	2 kolacja Jogurt naturalny 100g (07)
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E: 2019.78 kcal, B: 69.74 g, T: 81.72 g, W: 268.47 g, Błonnik [g]: 35.14 , Cukier [g]: 53.05 , Sód [mg]: 1911.31 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.94	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Chleb pszenno-żytni. 100g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 60g (01,07,06,09) Serek kanapkowy 60g (07) Papryka 40g Rzodkiewka 10g	Obiad Zupa meksykańska z fasolą [G] 350g (09) Makaron ze szpinakiem i twarogiem [G] 360g (01,03,07) Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g Jabłko 150g	2 kolacja Jogurt naturalny 100g (07)	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 40g (01) Chleb razowy. 60g (01) Masło 20g (07) Miód pszczeli 50g Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem 60g (03,07) Ogórek 50g
	Dieta podstawowa E: 1918.19 kcal, B: 65.38 g, T: 80.38 g, W: 248.99 g, Błonnik [g]: 32.17 , Cukier [g]: 49.14 , Sód [mg]: 1792.08 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.75	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Chleb pszenno-żytni. 100g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 60g (01,07,06,09) Serek kanapkowy 60g (07) Papryka 40g Rzodkiewka 10g	Obiad Zupa meksykańska z fasolą [G] 300g (09) Makaron ze szpinakiem i twarogiem [G] 320g (01,03,07) Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g Jabłko 150g	2 kolacja Jogurt naturalny 100g (07)

Jadłospis	środa (2026-04-29)			
Dieta podstawowa dziecięca E: 1921.59 kcal, B: 67.92 g, T: 81.58 g, W: 243.93 g, Błonnik [g]: 31.05 , Cukier [g]: 54.46 , Sód [mg]: 1766.08 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.69	Śniadanie	Obiad	2 kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni. 80g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Wędlina. 60g <u>(01,07,06,09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Papryka 40g Rzodkiewka 10g	Zupa meksykańska z fasolą [G] 300g <u>(09)</u> Makaron ze szpinakiem i twarogiem [G] 320g <u>(01,03,07)</u> Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g Jabłko 150g	Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 40g <u>(01)</u> Chleb razowy. 40g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Miód pszczeli 50g Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem 60g <u>(03,07)</u> Ogórek 50g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1928.09 kcal, B: 80.46 g, T: 91.14 g, W: 214.88 g, Błonnik [g]: 41.69 , Cukier [g]: 61.56 , Sód [mg]: 1847.98 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.96	Śniadanie	Obiad	2 kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb razowy. 80g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Wędlina. 60g <u>(01,07,06,09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Papryka 40g Rzodkiewka 10g	Zupa meksykańska z fasolą [G] 300g <u>(09)</u> Makaron brązowy ze szpinakiem i twarogiem [G] 320g <u>(07)</u> Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g Jabłko 150g	Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb razowy. 80g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Wędlina. 60g <u>(01,07,06,09)</u> Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem 60g <u>(03,07)</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	Czwartek (2026-04-30)			
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E: 1803.34 kcal, B: 94.44 g, T: 39.22 g, W: 280.77 g, Błonnik [g]: 25.5 , Cukier [g]: 68.81 , Sód [mg]: 1699.99 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.86	Śniadanie	Obiad	2 kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 300g <u>(07,01)</u> Chleb pszenny. 80g <u>(01)</u> Masło 10g <u>(07)</u> Delikatna pasta drobiowa 50g <u>(07)</u> Wędlina. 50g <u>(01,07,06,09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Zupa koperkowa [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany gulasz z indyka w białym sosie [G] 120g <u>(09,07,01)</u> Gotowane buraczki [G] 200g Banan 150g	Herbatniki bebe 40g (01,03,07)	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny. 100g <u>(01)</u> Masło 10g <u>(07)</u> Wędlina. 50g <u>(01,07,06,09)</u> Delikatna pasta rybna 50g <u>(04,07)</u> Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna E: 1915.18 kcal, B: 93.38 g, T: 54.6 g, W: 272.71 g, Błonnik [g]: 28.83 , Cukier [g]: 65.12 , Sód [mg]: 1624.25 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.3	Śniadanie	Obiad	2 kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenno-żytni. 80g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Delikatna pasta drobiowa 50g <u>(07)</u> Wędlina. 50g <u>(01,07,06,09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Zupa koperkowa [G] 300g <u>(09)</u> Kasza kuskus gotowana [G] 200g <u>(01)</u> Gotowany gulasz z indyka w białym sosie [G] 120g <u>(09,07,01)</u> Gotowane buraczki [G] 200g Banan 150g	Herbatniki bebe 40g (01,03,07)	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 80g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Wędlina. 50g <u>(01,07,06,09)</u> Delikatna pasta rybna 50g <u>(04,07)</u> Pomidor bez skórki 50g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E: 2124.82 kcal, B: 91.85 g, T: 67.61 g, W: 304.53 g, Błonnik [g]: 36.01 , Cukier [g]: 72.28 , Sód [mg]: 2100.01 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.81	Śniadanie	Obiad	2 kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 300g <u>(07,01)</u> Chleb pszenno-żytni. 100g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Wędlina. 50g <u>(01,07,06,09)</u> Kanapkowa pasta z ciecierzycy 50g Sałata 5g Pomidor 45g	Zupa paprykowa [G] 350g <u>(09)</u> Kasza jęczmienna gotowana [G] 250g <u>(01)</u> Duszony gulasz z indyka z ogórkiem kiszonym [D] 150g <u>(09)</u> Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 200g Banan 150g	Jabłko 100g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 60g <u>(01)</u> Chleb razowy. 40g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Pasta rybna 50g <u>(04,03,07)</u> Wędlina. 50g <u>(01,07,06,09)</u> Papryka 50g

Jadłospis	Czwartek (2026-04-30)			
Dieta podstawowa E: 1933.98 kcal, B: 83.37 g, T: 65.66 g, W: 267.76 g, Błonnik [g]: 32.11 , Cukier [g]: 70.96 , Sód [mg]: 1861.54 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.52	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 300g (07,01) Chleb pszenno-żytni. 80g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Kanapkowa pasta z ciecierzycy 50g Sałata 5g Pomidor 45g	Obiad Zupa paprykowa [G] 300g (09) Kasza jęczmienna gotowana [G] 200g (01) Duszony gulasz z indyka z ogórkiem kiszonym [D] 120g (09) Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 200g Banan 150g	2 kolacja Jabłko 100g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 40g (01) Chleb razowy. 40g (01) Masło 20g (07) Pasta rybna 50g (04,03,07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Papryka 50g
Dieta podstawowa dziecięca E: 1934.16 kcal, B: 81.39 g, T: 64.85 g, W: 272.22 g, Błonnik [g]: 33.56 , Cukier [g]: 78.49 , Sód [mg]: 1844.24 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.06	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni. 80g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Kanapkowa pasta z ciecierzycy 50g Sałata 5g Pomidor 45g	Obiad Zupa paprykowa [G] 300g (09) Kasza jęczmienna gotowana [G] 200g (01) Duszony gulasz z indyka z ogórkiem kiszonym [D] 120g (09) Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 200g Banan 150g	2 kolacja Jabłko 100g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 40g (01) Chleb razowy. 40g (01) Masło 20g (07) Pasta rybna 50g (04,03,07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Papryka 50g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1794 kcal, B: 83.55 g, T: 75.24 g, W: 212.64 g, Błonnik [g]: 36.51 , Cukier [g]: 60.33 , Sód [mg]: 2070.14 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.29	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Chleb razowy. 80g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 60g (01,07,06,09) Kanapkowa pasta z ciecierzycy 60g Sałata 5g Pomidor 45g	Obiad Zupa paprykowa [G] 350g (09) Kasza jęczmienna gotowana [G] 150g (01) Duszony gulasz z indyka z ogórkiem kiszonym [D] 150g (09) Surówka z buraczków surowych z dodatkiem oleju rzepakowego 200g Jabłko 150g	2 kolacja Jabłko 100g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb razowy. 100g (01) Masło 20g (07) Pasta rybna 60g (04,03,07) Wędlina. 60g (01,07,06,09) 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