

Jadłospis z dnia 02.03.2026 r.

	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), żurek z jajkiem i kielbasą: kości, <b>jajko</b> , kielbasa toruńska ( <b>soja</b> ), słonina, mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), śmietana ( <b>mleko</b> ), przyprawy ( <b>seler</b> ), marchew, herbata	Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), żurek z jajkiem i kielbasą: kości, <b>jajko</b> , kielbasa toruńska ( <b>soja</b> ), mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), śmietana ( <b>mleko</b> ), przyprawy ( <b>seler</b> ), herbata	Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), żurek z jajkiem i kielbasą: kości, <b>jajko</b> , kielbasa toruńska ( <b>soja</b> ), słonina, mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), śmietana ( <b>mleko</b> ), przyprawy ( <b>seler</b> ), marchew, herbata
II śniadanie			Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa, twaróg ( <b>mleko</b> ), sałata lodowa
Obiad	Pulpeciki w sosie pomidorowym: biodrówka, wołowina b/k, cebula, pieczywo pszenne ( <b>gluten</b> ), <b>jajka</b> , mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), konc. pomidorowy, olej, mąka ziemniaczana, przyprawy ( <b>seler</b> ), ryż, surówka z kapusty białej: kapusta biała, marchew, cebula, jabłko, majonez ( <b>gorczyca</b> , <b>jajko</b> ), przyprawy ( <b>gorczyca</b> ), kompot z owoców mieszanych	Zupa ziemniaczana: ziemniaki, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, śmietana ( <b>mleko</b> ), wywar kostny, przyprawy ( <b>seler</b> ), pulpeciki w sosie pomidorowym: biodrówka, wołowina b/k, cebula, pieczywo pszenne ( <b>gluten</b> ), <b>jajka</b> , mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), koncentrat pomidorowy, olej, mąka ziemniaczana, przyprawy ( <b>seler</b> ), ryż, buraczki duszone: buraki czerwone, masło ekstra ( <b>mleko</b> ), kompot z owoców mieszanych	Zupa ziemniaczana: ziemniaki, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, śmietana ( <b>mleko</b> ), wywar kostny, przyprawy ( <b>seler</b> ), pulpeciki w sosie pomidorowym: biodrówka, wołowina b/k, cebula, pieczywo pszenne ( <b>gluten</b> ), <b>jajka</b> , mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), koncentrat pomidorowy, olej, mąka ziemniaczana, przyprawy ( <b>seler</b> ), ryż, fasolka na parze: fasolka szparagowa, masło ekstra ( <b>mleko</b> ), bułka tarta ( <b>gluten</b> ), kompot z owoców mieszanych
Podwieczorek			Kanapka z szynką: szynka z indyka ( <b>soja</b> ), chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), pomidor
Kolacja	Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), baleron ( <b>soja</b> , <b>gluten</b> ), sałata zielona, papryka, kawa zbożowa z mlekiem ( <b>mleko</b> , <b>gluten</b> )	Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), szynka wiejska, pomidor, sałata zielona, kawa zbożowa z mlekiem ( <b>mleko</b> , <b>gluten</b> )	Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), szynka wiejska, papryka, sałata zielona, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml ( <b>mleko</b> , <b>gluten</b> )
Posiłek wieczorny	Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> )
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2220,0,3 Wartość odżywcza: Białko [g] 94,6 Tłuszcz [g] 83,8 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 283,4 w tym cukry [g] 57,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sól [g] 6,5	Wartość energetyczna [kcal] 2154,06 Wartość odżywcza: Białko [g] 93,1 Tłuszcz [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 19,04 Węglowodany ogółem [g] 331,1 w tym cukry [g] 60,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sól [g] 6,1	Wartość energetyczna [kcal] 2458,8 Wartość odżywcza: Białko [g] 120,03 Tłuszcz [g] 76,9 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 339,7 w tym cukry [g] 32,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 6,9

Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.:

1. zboża zawierające gluten, 2. skorupiaki, 3. jaja, 4. ryby, 5. orzeszki ziemne, 6. ziarno sojowe, 7. mleko, 8. orzechy z drzew orzechowych, 9. seler, 10. gorczyca, 11. ziarno sezamowe, 12. dwutlenek siarki oraz siarczyny, 13. lubiny, 14. mięczaki

Jadłospis z dnia 03.03.2026 r.

	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), bułka kajzerka ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), szynka gotowana ( <b>soja, mleko</b> ), serek śmietankowy ( <b>mleko</b> ), roszponka, ogórek zielony, zupa mleczna makaronem ( <b>mleko, gluten, jajka</b> ), herbata	Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), szynka gotowana ( <b>soja, mleko</b> ), serek śmietankowy ( <b>mleko</b> ), pomidor, zupa mleczna z makaronem ( <b>mleko, gluten, jajka</b> ), herbata	Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), szynka gotowana ( <b>soja, mleko</b> ), serek śmietankowy ( <b>mleko</b> ), pomidor, roszponka, zupa mleczna z makaronem ( <b>mleko, gluten, jajka</b> ), herbata
II śniadanie			Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), pomidor
Obiad	Ryba panierowana ( <b>ryba, mąka pszenna (gluten), jajko, bułka tarta (gluten), mleko, przyprawy (seler)</b> ), ziemniaki, surówka z marchewki (marchew, jabłka, olej), kompot z jabłek	Zupa jarzynowa z ryżem: ryż, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , bukiet warzyw mrożonych ( <b>seler</b> ), wywar kostny, przyprawy ( <b>seler</b> ) ryba duszona w jarzynach: <b>ryba</b> , marchew, pietruszka, <b>seler</b> , olej, przyprawy ( <b>seler</b> ), warzywa na parze (marchew mrożona, brokuł mrożony, kalafior mrożony), ziemniaki, kompot z jabłek	Zupa jarzynowa z ryżem: ryż, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , warzywa mrożone ( <b>seler</b> ), wywar kostny, przyprawy ( <b>seler</b> ), ryba duszona w jarzynach: <b>ryba</b> , marchew, pietruszka, <b>seler</b> , olej, przyprawy ( <b>seler</b> ), surówka z marchewki (marchew, jabłka, olej), ziemniaki, kompot z jabłek
Podwieczorek			Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), <b>jajko</b> , sałata lodowa
Kolacja	Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna słoneczna, twaróg ( <b>mleko</b> ), papryka, sałata lodowa, herbata	Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna słoneczna, twaróg ( <b>mleko</b> ), sałata lodowa, herbata	Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna słoneczna, twaróg ( <b>mleko</b> ), sałata lodowa, herbata
Posiłek wieczorny	Jogurt owocowy ( <b>mleko</b> )	Jogurt owocowy ( <b>mleko</b> )	Jogurt owocowy bez cukru ( <b>mleko</b> )
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2212,3 Wartość odżywcza: Białko [g] 87,7 Tłuszcz [g] 87,8 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 279,9 w tym cukry [g] 67,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sól [g] 6,2	Wartość energetyczna [kcal] 1934,4 Wartość odżywcza: Białko [g] 86,4 Tłuszcz [g] 51,9 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 293,4 w tym cukry [g] 63,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Sól [g] 5,9	Wartość energetyczna [kcal] 2121,8 Wartość odżywcza: Białko [g] 100,9 Tłuszcz [g] 50,7 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 335,9 w tym cukry [g] 42,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Sól [g] 6,5

Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.:

1. zboża zawierające gluten, 2. skorupiaki, 3. jaja, 4. ryby, 5. orzechy ziemne, 6. ziarno sojowe, 7. mleko, 8. orzechy z drzew orzechowych, 9. seler, 10. gorczyca, 11. ziarno sezamowe, 12. dwutlenek siarki oraz siarczyny, 13. lubiny, 14. mięczaki

Jadłospis z dnia 04.03.2026 r.

	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa, paszтет z soczewicy ( <b>gluten, soja</b> ), papryka, rukola, płatki owsiane na mleku ( <b>mleko, gluten</b> ), herbata	Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), dżem, twaróg ( <b>mleko</b> ), płatki owsiane na mleku ( <b>mleko, gluten</b> ), herbata	Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), klops drobiowy (gulasz z indyka, pieczywo pszenne ( <b>gluten</b> ), <b>jajko</b> , mąka ziemniaczana, przyprawy ( <b>seler</b> ), papryka, rukola, płatki owsiane na mleku ( <b>mleko, gluten</b> ), herbata
II śniadanie			Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), szynka gotowana ( <b>soja, mleko</b> ), sałata zielona
Obiad	Udziec pieczony: udziec drobiowy, olej, cebula, przyprawy ( <b>gorczyca, seler</b> ), ziemniaki, sałata lodowa ze śmietaną: śmietana ( <b>mleko</b> ), jogurt ( <b>mleko</b> ), kukurydza konserwowa, marchewka, cebula, pomidor, kompot z jabłek	Rosół z makaronem: makaron ( <b>gluten, jajko</b> ), marchew, pietruszka, <b>seler</b> , wywar kostny drobiowy, przyprawy ( <b>seler</b> ), udziec drobiowy w sosie: udziec drobiowy, olej, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , śmietana ( <b>mleko</b> ), mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), przyprawy ( <b>seler</b> ), ziemniaki, sałata lodowa, pomidor, śmietana ( <b>mleko</b> ), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ), kompot z jabłek	Rosół z makaronem: makaron ( <b>gluten, jajko</b> ), marchew, pietruszka, <b>seler</b> , wywar kostny drobiowy, przyprawy ( <b>seler</b> ), udziec drobiowy w sosie: udziec drobiowy, olej, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , śmietana ( <b>mleko</b> ), mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), przyprawy ( <b>seler</b> ), ziemniaki, sałata lodowa, pomidor, śmietana ( <b>mleko</b> ), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ), kompot z jabłek
Podwieczorek			Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), twaróg ( <b>mleko</b> ), sałata lodowa
Kolacja	Pieczywo pszenne ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), pasta z jaj: <b>jajka</b> , majonez ( <b>gorczyca, jajko</b> ), pieczywo pszenne ( <b>gluten</b> ), musztarda ( <b>gorczyca</b> ), szczypiorek, przyprawy, pomidor, herbata	Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), <b>jajko</b> , pomidor, herbata	Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), <b>jajko</b> , pomidor, herbata
Posiłek wieczorny	Sałatka z kuskusem: kasza kuskus ( <b>gluten</b> ), pietruszka zielona, marchew, fasolka szparagowa, olej, przyprawy	Sałatka z kuskusem: kasza kuskus ( <b>gluten</b> ), pietruszka zielona, marchew, fasolka szparagowa, olej, przyprawy	Sałatka z kuskusem: kasza kuskus ( <b>gluten</b> ), pietruszka zielona, marchew, fasolka szparagowa, olej, przyprawy
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2348,3 Wartość odżywcza: Białko [g] 99,2 Tłuszcz [g] 87,8 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 305,6 w tym cukry [g] 53,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 5,8	Wartość energetyczna [kcal] 2162,5 Wartość odżywcza: Białko [g] 94,4 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 304,4 w tym cukry [g] 65,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Sól [g] 5,5	Wartość energetyczna [kcal] 2469,05 Wartość odżywcza: Białko [g] 125,9 Tłuszcz [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 330,7 w tym cukry [g] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Sól [g] 6,4

Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.:

1. zboża zawierające gluten, 2. skorupki, 3. jaja, 4. ryby, 5. orzeszki ziemne, 6. ziarno sojowe, 7. mleko, 8. orzechy z drzew orzechowych, 9. seler, 10. gorczyca, 11. ziarno sezamowe, 12. dwutlenek siarki oraz siarczyny, 13. lubiny, 14. mięczaki

Jadłospis z dnia 05.03.2026 r.

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Pieczywo pszenne ( <b>gluten</b> ), bułka kajzerka ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), ser mozzarella ( <b>mleko</b> ), szynka wiejska, ogórek zielony, roszonek, kawa zbożowa ( <b>mleko</b> , kawa zbożowa ( <b>gluten</b> ), cukier)	Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), bułka kajzerka ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), szynka wiejska, sałata lodowa, pomidor, serek śmietankowy ( <b>mleko</b> ), kawa zbożowa ( <b>mleko</b> , kawa zbożowa ( <b>gluten</b> ))	Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), szynka wiejska, sałata lodowa, pomidor, serek śmietankowy ( <b>mleko</b> ), kawa zbożowa ( <b>mleko</b> , kawa zbożowa ( <b>gluten</b> ))
II śniadanie			Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), jajko, sałata lodowa
Obiad	Filet drobiowy soute: filet drobiowy, cebula, mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), śmietana ( <b>mleko</b> ), olej, przyprawy ( <b>seler</b> ), ziemniaki, surówka z kapusty włoskiej (kapusta włoska, marchew, cebula, jabłko, pomidor, majonez ( <b>gorczyca</b> , <b>jajko</b> ), przyprawy, musztarda ( <b>gorczyca</b> ), kompot z jabłek	Zupa jarzynowa z kaszą manną: kasza manna ( <b>gluten</b> ), marchew, pietruszka, <b>seler</b> , bukiet jarzyn mrożonych ( <b>seler</b> ), śmietana ( <b>mleko</b> ), przyprawy ( <b>seler</b> ), filet drobiowy w jarzynach: filet drobiowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , śmietana ( <b>mleko</b> ), olej, mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), przyprawy ( <b>seler</b> ), ziemniaki, fasolka szparagowa na parze, buraczki duszone (masło ekstra ( <b>mleko</b> ) buraki czerwone), kompot z jabłek	Zupa jarzynowa z kaszą manną: kasza manna ( <b>gluten</b> ), marchew, pietruszka, <b>seler</b> , bukiet jarzyn mrożonych ( <b>seler</b> ), śmietana ( <b>mleko</b> ), przyprawy ( <b>seler</b> ), filet drobiowy w jarzynach: filet drobiowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , śmietana ( <b>mleko</b> ), olej, mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), przyprawy ( <b>seler</b> ), ziemniaki, kalafior na parze: kalafior mrożony, bułka tarta ( <b>gluten</b> ), masło ekstra ( <b>mleko</b> ), kompot z jabłek
Podwieczorek			Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), szynka gotowana ( <b>soja</b> , <b>mleko</b> ), pomidor
Kolacja	Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), krupnik z mięsem: ziemniaki, kasza jęczmienna ( <b>gluten</b> ), biodrówka, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , śmietana ( <b>mleko</b> ), kości, przyprawy ( <b>seler</b> ), herbata	Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), krupnik z mięsem: ziemniaki, kasza jęczmienna ( <b>gluten</b> ), biodrówka, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , śmietana ( <b>mleko</b> ), kości, przyprawy ( <b>seler</b> ), herbata	Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), krupnik z mięsem: ziemniaki, kasza jęczmienna ( <b>gluten</b> ), biodrówka, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , śmietana ( <b>mleko</b> ), kości, przyprawy ( <b>seler</b> ), herbata
Posiłek wieczorny	Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ).	Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> )
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2060,8 Wartość odżywcza: Białko [g] 91,3 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 19,05 Węglowodany ogółem [g] 264,2 w tym cukry [g] 54,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Sól [g] 5,9	Wartość energetyczna [kcal] 2099,7 Wartość odżywcza: Białko [g] 98,5 Tłuszcz [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 16,7 Węglowodany ogółem [g] 331,1 w tym cukry [g] 64,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 5,7	Wartość energetyczna [kcal] 2287,7 Wartość odżywcza: Białko [g] 112,9 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 335,4 w tym cukry [g] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Sól [g] 6,5

Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.:

1. zboża zawierające gluten, 2. skorupiaki, 3. jaja, 4. ryby, 5. orzechy ziemne, 6. ziarno sojowe, 7. mleko, 8. orzechy z drzew orzechowych, 9. seler, 10. gorczyca, 11. ziarno sezamowe, 12. dwutlenek siarki oraz siarczyny, 13. łubiny, 14. mączki

Jadłospis z dnia 06.03.2026 r

	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	Bułka maślana ( <b>gluten, jaja, mleko</b> ), masło ( <b>mleko</b> ), dżem owocowy niskosłodzony, serek śmietankowy ( <b>mleko</b> ), płatki owsiane na mleku ( <b>mleko, gluten</b> ), jabłko, herbata	Bułka maślana ( <b>gluten, jaja, mleko</b> ), masło ( <b>mleko</b> ), dżem, serek śmietankowy ( <b>mleko</b> ), płatki owsiane na mleku ( <b>mleko, gluten</b> ), herbata	Chleb graham ( <b>gluten</b> ), masło ( <b>mleko</b> ), sałatka jarzynowa: marchew, ziemniaki, pietruszka, <b>seler</b> , jabłka, <b>jajko</b> , majonez ( <b>jajko, gorczyca</b> ), przyprawy, sałata zielona, płatki owsiane na mleku ( <b>mleko, gluten</b> ), herbata
II śniadanie			Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), pomidor
Obiad	Ryba duszona w sosie pomidorowym z warzywami: <b>ryba</b> , bukiet warzyw mrożonych ( <b>seler</b> ), mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), koncentrat pomidorowy, śmietana ( <b>mleko</b> ), olej, przyprawy ( <b>seler</b> ), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej: kapusta pekińska, marchew, cebula, jabłko, majonez ( <b>gorczyca, jajko</b> ), przyprawy, musztarda ( <b>gorczyca</b> ), kompot z owoców mieszanych, mus owocowy	Zupa jarzynowa z lanym ciastem: mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), <b>jajko</b> , marchew, pietruszka, <b>seler</b> , bukiet jarzyn mrożonych ( <b>seler</b> ), śmietana ( <b>mleko</b> ), wywar kostny, <b>ryba</b> duszona w sosie pomidorowym z warzywami: <b>ryba</b> , mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), koncentrat pomidorowy, śmietana ( <b>mleko</b> ), olej, bukiet jarzyn mrożonych ( <b>seler</b> ), przyprawy ( <b>seler</b> ), ziemniaki, brokuł na parze: brokuł mrożony, masło ekstra ( <b>mleko</b> ), bułka tarta ( <b>gluten</b> ), kompot z owoców mieszanych	Zupa jarzynowa z lanym ciastem: mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), <b>jajko</b> , marchew, pietruszka, <b>seler</b> , bukiet jarzyn mrożonych ( <b>seler</b> ), śmietana ( <b>mleko</b> ), wywar kostny, ryba duszona w sosie pomidorowym z warzywami: <b>ryba</b> , mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), koncentrat pomidorowy, śmietana ( <b>mleko</b> ), bukiet jarzyn mrożonych ( <b>seler</b> ), przyprawy ( <b>seler</b> ), ziemniaki, brokuł na parze, kompot z owoców mieszanych
Podwieczorek			Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), polędwica sopocka, sałata zielona
Kolacja	Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), twarożek ( <b>mleko</b> ), pomidor, szczypiorek, herbata	Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), twarożek ( <b>mleko</b> ), pomidor, herbata	Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), twarożek ( <b>mleko</b> ), pomidor, herbata
Posiłek wieczorny	Sałatka z kaszą gryczaną: kasza gryczana, bukiet warzyw, olej, roszponka, przyprawy	Ryż z jabłkami (ryż, jabłka, cynamon)	Sałatka z kaszą gryczaną: kasza gryczana, bukiet warzyw, olej, roszponka, przyprawy
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2043,6 Wartość odżywcza: Białko [g] 75,9 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 294,9 w tym cukry [g] 84,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sól [g] 5,5	Wartość energetyczna [kcal] 2078,5 Wartość odżywcza: Białko [g] 81,1 Tłuszcz [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 327,08 w tym cukry [g] 83,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sól [g] 5,2	Wartość energetyczna [kcal] 2321,8 Wartość odżywcza: Białko [g] 98,9 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 336,7 w tym cukry [g] 43,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 Sól [g] 5,9
<p>Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.:</p> <p>1. zboża zawierające gluten, 2. skorupiaki, 3. jaja, 4. ryby, 5. orzeszki ziemne, 6. ziarno sojowe, 7. mleko, 8. orzechy z drzew orzechowych, 9. seler, 10. gorczyca, 11. ziarno sezamowe, 12. dwutlenek siarki oraz siarczyny, 13. łubiny, 14. mięczaki</p>			

Jadłospis z dnia 07.03.2026 r.

	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), miód, twaróg ( <b>mleko</b> ), zupa mleczna z makaronem ( <b>mleko, gluten, jajko</b> ) herbata, marchew	Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), miód, twaróg ( <b>mleko</b> ), zupa mleczna z makaronem ( <b>mleko, gluten, jajko</b> ) herbata	Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), klops drobiowy: udziec z indyka, pieczywo pszenne ( <b>gluten</b> ), przyprawy, pomidor, zupa mleczna z makaronem ( <b>mleko, gluten, jajko</b> ), herbata
II śniadanie			Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), polędwica sopocka, sałata zielona
Obiad	Gulasz z indyka: udziec z indyka, cebula, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , śmietana ( <b>mleko</b> ), mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), koncentrat pomidorowy, przyprawy ( <b>seler</b> ), kasza jęczmienna ( <b>gluten</b> ), surówka z kapusty białej: kapusta biała, marchew, cebula, jabłko, majonez ( <b>gorczyca, jajko</b> ), przyprawy, musztarda ( <b>gorczyca</b> ), kompot z jabłek	Zupa ziemniaczana: ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , śmietana ( <b>mleko</b> ), wywar kostny, przyprawy ( <b>seler</b> ), gulasz z indyka: udziec z indyka, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , śmietana ( <b>mleko</b> ), mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), konc. pomidorowy, przyprawy ( <b>seler</b> ), kasza jęczmienna ( <b>gluten</b> ), buraczki duszone (buraczki czerwone, masło ( <b>mleko</b> )), kompot z jabłek	Zupa ziemniaczana: ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , śmietana ( <b>mleko</b> ), wywar kostny, przyprawy ( <b>seler</b> ), gulasz z indyka: gulasz z indyka, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , śmietana ( <b>mleko</b> ), mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), konc. pomidorowy, przyprawy ( <b>seler</b> ), kasza jęczmienna ( <b>gluten</b> ), kalafior na parze (kalafior mrożony, bułka tarta ( <b>gluten</b> ), masło ( <b>mleko</b> )), kompot z jabłek
Podwieczorek			Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), pasta rybna: twaróg ( <b>mleko</b> ), konserwa rybna ( <b>ryba, gorczyca</b> )
Kolacja	Pieczywo pszenne ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), kielbasa szynkowa ( <b>soja</b> ), sałata zielona, papryka, herbata	Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), kielbasa szynkowa ( <b>soja</b> ), pomidor, sałata zielona, herbata	Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), kielbasa szynkowa ( <b>soja</b> ), pomidor, sałata zielona, herbata
Posiłek wieczorny	Jogurt owocowy ( <b>mleko</b> )	Jogurt owocowy ( <b>mleko</b> )	Jogurt owocowy b/cukru ( <b>mleko</b> )
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2004,3 Wartość odżywcza: Białko [g] 81,8 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 276,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Sól [g] 6,2	Wartość energetyczna [kcal] 2211,5 Wartość odżywcza: Białko [g] 85,8 Tłuszcz [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 353,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sól [g] 5,8	Wartość energetyczna [kcal] 2492,6 Wartość odżywcza: Białko [g] 117,8 Tłuszcz [g] 72,01 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 363,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Sól [g] 6,9

Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.:

1. zboża zawierające gluten, 2. skorupiaki, 3. jaja, 4. ryby, 5. orzeszki ziemne, 6. ziarno sojowe, 7. mleko, 8. orzechy z drzew orzechowych, 9. seler, 10. gorczyca, 11. ziarno sezamowe, 12. dwutlenek siarki oraz siarczyny, 13. lubiny, 14. mięczaki

Jadłospis z dnia 08.03.2026 r.

	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), polędwica sopocka, ogórek zielony, sałata lodowa, kasza manna na mleku ( <b>mleko, gluten</b> ), herbata	Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), pomidor, polędwica sopocka, kasza manna na mleku ( <b>mleko, gluten</b> ), herbata	Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), pomidor, polędwica sopocka, sałata lodowa, kasza manna na mleku ( <b>mleko, gluten</b> ), herbata
II śniadanie			Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), szynka gotowana ( <b>soja, mleko</b> )
Obiad	Kotlet schabowy: schab bez kości, mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), jajko, bułka tarta ( <b>gluten</b> ), olej, przyprawy ( <b>seler</b> ), ziemniaki, surówka z marchewki: marchew, jabłko, olej, przyprawy, kompot z jabłek	Zupa pomidorowa z ryżem: ryż, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , śmietana ( <b>mleko</b> ), wywar kostny, koncentrat pomidorowy, przyprawy ( <b>seler</b> ), bitki schabowe w sosie: schab, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , olej, śmietana ( <b>mleko</b> ), mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), przyprawy ( <b>seler</b> ), ziemniaki, warzywa na parze (mrożone: marchew, kalafior, brokuł), przyprawy, kompot z jabłek	Zupa pomidorowa z ryżem: ryż, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , śmietana ( <b>mleko</b> ), wywar kostny, koncentrat pomidorowy, przyprawy ( <b>seler</b> ), bitki schabowe w sosie: schab, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , olej, śmietana ( <b>mleko</b> ), mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), przyprawy ( <b>seler</b> ), ziemniaki, surówka z marchewki: marchew, jabłko, olej, przyprawy, kompot z jabłek
Podwieczorek			Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), pomidor
Kolacja	Pieczycwo pszenne ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), ser żółty ( <b>mleko</b> ), sałata lodowa, pomidor, herbata	Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), twaróg ( <b>mleko</b> ), sałata lodowa, herbata	Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), twaróg ( <b>mleko</b> ), sałata lodowa, herbata
Posiłek wieczorny	Jabłko	Galaretka owocowa	Jabłko
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2056,4 Wartość odżywcza: Białko [g] 85,6 Tłuszcz [g] 77,03 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 268,4 w tym cukry [g] 59,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sól [g] 6,4	Wartość energetyczna [kcal] 1976,6 Wartość odżywcza: Białko [g] 88,5 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 285,7 w tym cukry [g] 58,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sól [g] 5,5	Wartość energetyczna [kcal] 2267,1 Wartość odżywcza: Białko [g] 100,3 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 20,07 Węglowodany ogółem [g] 321,5 w tym cukry [g] 51,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sól [g] 6,5
Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.: 1. zboża zawierające gluten, 2. skorupiaki, 3. jaja, 4. ryby, 5. orzeszki ziemne, 6. ziarno sojowe, 7. mleko, 8. orzechy z drzew orzechowych, 9. seler, 10. gorczyca, 11. ziarno sezamowe, 12. dwutlenek siarki oraz siarczyny, 13. lubiny, 14. mięczaki			

Jadłospis z dnia 09.03.2026 r.

	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	Bułka kajzerka ( <b>gluten</b> ), chleb pszenny ( <b>gluten</b> ) margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), filet z makreli w sosie pomidorowym ( <b>ryba, gorczyca</b> ), sałata zielona, zupa mleczna z płatkami owsianymi ( <b>mleko, gluten</b> ), herbata,	Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), dżem niskosłodzony, twaróg ( <b>mleko</b> ), zupa mleczna z płatkami ( <b>mleko, gluten</b> ), herbata	Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), klops drobiowy (udziec z indyka, <b>jajko</b> ), pieczywo pszenne ( <b>gluten</b> ), mąka ziemniaczana, przyprawy ( <b>seler</b> ), pomidor, zupa mleczna z płatkami ( <b>mleko, gluten</b> ), herbata
II śniadanie			Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), pasta rybna: twaróg ( <b>mleko</b> ), konserwa rybna ( <b>ryba, gorczyca</b> ).
Obiad	Karkówka duszona w sosie: karkówka, cebula, mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), śmietana ( <b>mleko</b> ), olej, przyprawy ( <b>seler, gorczyca</b> ), ziemniaki, ćwikła: buraki czerwone, chrzan ( <b>mleko, siarczyny</b> ), przyprawy, brokuł na parze, , kompot z owoców mieszanych	Zupa ziemniaczana: ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , śmietana ( <b>mleko</b> ), wywar kostny, przyprawy ( <b>seler</b> ), pulpety w sosie: biodrówka, wołowina b/k, pieczywo pszenne ( <b>gluten</b> ), <b>jajka</b> , mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), marchew, pietruszka, <b>seler</b> , olej, śmietana ( <b>mleko</b> ), mąka ziemniaczana, przyprawy ( <b>seler</b> ), ziemniaki, brokuł na parze, buraczki duszone ( masło ( <b>mleko</b> ), buraki czerwone, kompot z owoców mieszanych	Zupa ziemniaczana: ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , śmietana ( <b>mleko</b> ), wywar kostny, przyprawy ( <b>seler</b> ), pulpety w sosie: biodrówka, wołowina b/k, pieczywo pszenne ( <b>gluten</b> ), <b>jajka</b> , mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), marchew, pietruszka, <b>seler</b> , olej, śmietana ( <b>mleko</b> ), mąka ziemniaczana, przyprawy ( <b>seler</b> ), ziemniaki, kalafior na parze: kalafior mrożony, masło ( <b>mleko</b> ), bułka tarta ( <b>gluten</b> ), kompot z owoców mieszanych
Podwieczorek			Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), <b>jajko</b> , sałata lodowa
Kolacja	Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), szynka gotowana ( <b>soja, mleko</b> ), ogórek zielony, herbata .	Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), szynka gotowana ( <b>soja, mleko</b> ), sałata zielona, herbata	Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), szynka gotowana ( <b>soja, mleko</b> ), sałata zielona, herbata
Posiłek wieczorny	Salatka z <b>kaszą jęczmienną</b> : kasza jęczmienna ( <b>gluten</b> ), brokuł, kukurydza konserwowa, papryka czerwona, olej, pietruszka zielona	Jogurt owocowy ( <b>mleko</b> )	Jogurt owocowy bez cukru ( <b>mleko</b> )
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2078,7 Wartość odżywcza: Białko [g] 85,4 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 278,9 w tym cukry [g] 59,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 6,5	Wartość energetyczna [kcal] 2165,9 Wartość odżywcza: Białko [g] 90,2 Tłuszcz [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 19,3 Węglowodany ogółem [g] 329,4 w tym cukry [g] 84,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,0 Sól [g] 5,7	Wartość energetyczna [kcal] 2425,9 Wartość odżywcza: Białko [g] 117,6 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 21,06 Węglowodany ogółem [g] 352,1 w tym cukry [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sól [g] 6,9

Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.:

1. zboża zawierające gluten, 2. skorupiaki, 3. jaja, 4. ryby, 5. orzeszki ziemne, 6. ziarno sojowe, 7. mleko, 8. orzechy z drzew orzechowych, 9. seler, 10. gorczyca, 11. ziarno sezamowe, 12. dwutlenek siarki oraz siarczyny, 13. lubiny, 14. mięczaki

Jadłospis z dnia 10.03.2026 r.

	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
śniadanie	Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), żurek z jajkiem i kielbasą: wywar kostny, <b>jajko</b> , kielbasa toruńska ( <b>soja</b> ), słonina, mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), śmietana ( <b>mleko</b> ), przyprawy ( <b>seler</b> ), jabłko, kawa zbożowa z mlekiem ( <b>mleko, gluten</b> ),	Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa 15g ( <b>mleko</b> ), żurek z jajkiem i kielbasą: wywar kostny, <b>jajko</b> , kielbasa toruńska ( <b>soja</b> ), mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), śmietana( <b>mleko</b> ), przyprawy ( <b>seler</b> ), kawa zbożowa z mlekiem ( <b>mleko, gluten</b> ),	Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), żurek z jajkiem i kielbasą: wywar kostny, <b>jajko</b> , kielbasa toruńska ( <b>soja</b> ), słonina, mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), śmietana( <b>mleko</b> ), przyprawy ( <b>seler</b> ), kawa zbożowa z mlekiem ( <b>mleko, gluten</b> ), woda niegazowana
II śniadanie			Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), pomidor
obiad	Wątróbka drobiowa w sosie: wątróbka drobiowa, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), olej, śmietana ( <b>mleko</b> ), przyprawy ( <b>seler</b> ), ziemniaki, sałata zielona z sosem jogurtowym: sałata zielona, śmietana( <b>mleko</b> ), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ), marchew, cebula, kukurydza konserwowa, przyprawy, kompot z jabłek .	Zupa jarzynowa z kaszą manną: kasza manna ( <b>gluten</b> ), marchew, pietruszka, <b>seler</b> , bukiet warzyw mrożonych ( <b>seler</b> ), mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), śmietana ( <b>mleko</b> ), wywar kostny, sól, przyprawy ( <b>seler</b> ), wątróbka drobiowa w sosie: wątróbka drobiowa, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), śmietana ( <b>mleko</b> ), olej, przyprawy ( <b>seler</b> ), ziemniaki, sałata zielona z sosem jogurtowym: sałata zielona, pomidor, śmietana ( <b>mleko</b> ), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ), przyprawy, kompot z jabłek	Zupa jarzynowa z kaszą manną: kasza manna ( <b>gluten</b> ), marchew, pietruszka, <b>seler</b> , bukiet warzyw mrożonych ( <b>seler</b> ), mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), śmietana( <b>mleko</b> ), wywar kostny, sól, przyprawy ( <b>seler</b> ), wątróbka drobiowa w sosie: wątróbka drobiowa, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), śmietana ( <b>mleko</b> ), olej, przyprawy ( <b>seler</b> ), ziemniaki, sałata zielona z sosem jogurtowym: sałata zielona, pomidor, śmietana ( <b>mleko</b> ), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ), przyprawy, kompot z jabłek
podwieczorek			Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), szynka gotowana ( <b>soja, mleko</b> ), sałata zielona.
kolacja	Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), twaróg ( <b>mleko</b> ), pomidor, szczypiorek, herbata	Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), twarózek ( <b>mleko</b> ), pomidor, herbata	Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), twarózek ( <b>mleko</b> ), pomidor, herbata .
Posiłek wieczorny	Ryż z jabłkami i cynamonem	Ryż z jabłkami i cynamonem.	Ryż z jabłkami i cynamonem
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2062,1 Wartość odżywcza: Białko [g] 89,01 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 274,5 w tym cukry [g] 53,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 5,5	Wartość energetyczna [kcal] 2038,5 Wartość odżywcza: Białko [g] 92,3 Tłuszcz [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 299,4 w tym cukry [g] 51,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 5,2	Wartość energetyczna [kcal] 2332,3 Wartość odżywcza: Białko [g] 107,7 Tłuszcz [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 327,6 w tym cukry [g] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sól [g] 6,5

Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.:

1. zboża zawierające gluten, 2. skorupiaki, 3. jaja, 4. ryby, 5. orzeszki ziemne, 6. ziarno sojowe, 7. mleko, 8. orzechy z drzew orzechowych, 9. seler, 10. gorczyca, 11. ziarno sezamowe, 12. dwutlenek siarki oraz siarczyny, 13. łubiny, 14. mięczaki

Jadłospis z dnia 11.03.2026 r.

	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), polędwica sopocka, papryka, serek śmietankowy ( <b>mleko</b> ), pomidor, rukola, kawa zbożowa z mlekiem ( <b>mleko, gluten</b> ),	Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), polędwica sopocka, pomidor, serek śmietankowy ( <b>mleko</b> ), sałata lodowa, kawa zbożowa z mlekiem ( <b>mleko, gluten</b> ),	Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), polędwica sopocka, pomidor, sałata lodowa, kawa zbożowa z mlekiem ( <b>mleko, gluten</b> ),
II śniadanie			Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), twaróg ( <b>mleko</b> ), sałata lodowa.
Obiad	Kotlet drobiowy (filet drobiowy, mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), jajko, bułka tarta ( <b>gluten</b> ), olej, przyprawy ( <b>seler</b> )), ziemniaki, surówka z kapusty białej (kapusta biała, marchew, jabłka, cebula, majonez ( <b>gorczyca, jajko</b> ), musztarda ( <b>gorczyca</b> ), przyprawy, kompot z jabłek	Zupa jarzynowa z ryżem: ryż, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , śmietana ( <b>mleko</b> ), wywar kostny, bukiet jarzyn mrożonych ( <b>seler</b> ), przyprawy ( <b>seler</b> ), filet drobiowy w sosie: filet drobiowy, mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), marchew, pietruszka, <b>seler</b> , olej, śmietana ( <b>mleko</b> ), przyprawy ( <b>seler</b> ), ziemniaki, warzywa na parze: warzywa mrożone, kompot z jabłek	Zupa jarzynowa z ryżem: ryż, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , śmietana ( <b>mleko</b> ), wywar kostny, bukiet jarzyn mrożonych ( <b>seler</b> ), przyprawy ( <b>seler</b> ), filet drobiowy w sosie: filet drobiowy, mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), marchew, pietruszka, <b>seler</b> , olej, śmietana ( <b>mleko</b> ), przyprawy ( <b>seler</b> ), ziemniaki, warzywa na parze: warzywa mrożone, kompot z jabłek
Podwieczorek			Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), szynka gotowana ( <b>soja, mleko</b> ), pomidor.
Kolacja	Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), zupa ziemniaczana: ziemniaki, biodrówka, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , śmietana ( <b>mleko</b> ), wywar kostny, przyprawy ( <b>seler</b> ), herbata	Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), zupa ziemniaczana: ziemniaki, biodrówka, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , śmietana ( <b>mleko</b> ), wywar kostny, przyprawy ( <b>seler</b> ), herbata	Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), zupa ziemniaczana: ziemniaki, biodrówka, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , śmietana ( <b>mleko</b> ), wywar kostny, przyprawy ( <b>seler</b> ), herbata
Posiłek wieczorny	Salatka jarzynowa: ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , jabłko, groszek konserwowy, musztarda ( <b>gorczyca</b> ), jajko, majonez ( <b>jajka, gorczyca</b> ), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ), chleb graham ( <b>gluten</b> )	Salatka jarzynowa: marchew, ziemniaki, pietruszka, <b>seler</b> , jabłko, majonez ( <b>jajka, gorczyca</b> ), jajko, jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ), chleb pszenny ( <b>gluten</b> )	Salatka jarzynowa: marchew, ziemniaki, pietruszka, <b>seler</b> , jabłko, majonez ( <b>jajka, gorczyca</b> ), jajko, jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ), chleb graham ( <b>gluten</b> )
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2334,03 Wartość odżywcza: Białko [g] 93,04 Tłuszcz [g] 87,8 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 309,9 w tym cukry [g] 56,04 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 5,9	Wartość energetyczna [kcal] 2213,5 Wartość odżywcza: Białko [g] 96,06 Tłuszcz [g] 63,03 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 332,6 w tym cukry [g] 53,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,03 Sól [g] 5,8	Wartość energetyczna [kcal] 2409,7 Wartość odżywcza: Białko [g] 113,7 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 351,4 w tym cukry [g] 35,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 Sól [g] 6,9

Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.:

1. zboża zawierające gluten, 2. skorupiaki, 3. jaja, 4. ryby, 5. orzeszki ziemne, 6. ziarno sojowe, 7. mleko, 8. orzechy z drzew orzechowych, 9. seler, 10. gorczyca, 11. ziarno sezamowe, 12. dwutlenek siarki oraz siarczyny, 13. lubiny, 14. mięczaki

Jadłospis z dnia 12.03.2026 r.

	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), kajzerka ( <b>gluten</b> ), serek topiony ( <b>mleko</b> ), polędwica z indyka ( <b>soja, gluten, gorczyca</b> ), pomidor, roszonka, zupa mleczna z płatkami owsianymi ( <b>mleko, gluten</b> ), herbata ,	Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), polędwica z indyka ( <b>soja, gluten, gorczyca</b> ), pomidor, zupa mleczna z płatkami owsianymi ( <b>mleko, gluten</b> ), herbata,	Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), polędwica z indyka ( <b>soja, gluten, gorczyca</b> ), pomidor, roszonka, zupa mleczna z płatkami owsianymi ( <b>mleko, gluten</b> ), herbata,
II śniadanie			Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), pomidor
Obiad	Gołąbki w sosie pomidorowym: kapusta biała, ryż, biodrówka, wołowina, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), słonina, cebula, śmietana ( <b>mleko</b> ), olej, przyprawy ( <b>seler</b> ), brokuł na parze: brokuł, kompot z jabłek .	Zupa jarzynowa z lanym ciastem: mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), <b>jajko</b> , marchew, pietruszka, <b>seler</b> , śmietana ( <b>mleko</b> ), wywar kostny, przyprawy ( <b>seler</b> ), bukiet jarzyn mrożonych ( <b>seler</b> ), risotto mięsno – jarzynowe w sosie pomidorowym: biodrówka, wołowina b/k, mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), śmietana ( <b>mleko</b> ), marchew, pietruszka, <b>seler</b> , olej, koncentrat pomidorowy, przyprawy ( <b>seler</b> ), brokuł na parze, kompot z jabłek	Zupa jarzynowa z lanym ciastem: mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), <b>jajko</b> , marchew, pietruszka, <b>seler</b> , śmietana ( <b>mleko</b> ), wywar kostny, przyprawy ( <b>seler</b> ), bukiet jarzyn mrożonych ( <b>seler</b> ), risotto mięsno – jarzynowe w sosie pomidorowym: biodrówka ,wołowina b/k , mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), śmietana ( <b>mleko</b> ), marchew, pietruszka, <b>seler</b> , olej, koncentrat pomidorowy, przyprawy ( <b>seler</b> ), brokuł na parze, kompot z jabłek
Podwieczorek			Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), szynka gotowana ( <b>soja, mleko</b> ), sałata lodowa.
Kolacja	Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), ser żółty ( <b>mleko</b> ), ogórek, sałata lodowa, herbata	Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), twaróg ( <b>mleko</b> ), sałata lodowa, herbata	Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), twaróg ( <b>mleko</b> ), sałata lodowa, herbata
Posiłek wieczorny	Jogurt owocowy ( <b>mleko</b> )	Jogurt owocowy ( <b>mleko</b> )	Jogurt owocowy bez cukru ( <b>mleko</b> )
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2174,5 Wartość odżywcza: Białko [g] 103,2 Tłuszcz [g] 73,8 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 287,2 w tym cukry [g] 68,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sól [g] 6,8	Wartość energetyczna [kcal] 2019,8 Wartość odżywcza: Białko [g] 99,6 Tłuszcz [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 303,15 w tym cukry [g] 61,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sól [g] 5,5	Wartość energetyczna [kcal] 2295,8 Wartość odżywcza: Białko [g] 115,3 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 341,6 w tym cukry [g] 36,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sól [g] 6,5

Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.:

1. zboża zawierające gluten, 2. skorupiaki, 3. jaja, 4. ryby, 5. orzeszki ziemne, 6. ziarno sojowe, 7. mleko, 8. orzechy z drzew orzechowych, 9. seler, 10. gorczyca, 11. ziarno sezamowe, 12. dwutlenek siarki oraz siarczyny, 13. lubiny, 14. mięczaki

Jadłospis z dnia 13.03.2026 r.

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Rogal ( <b>gluten, jaja, mleko</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), dżem niskosłodzony, twaróg ( <b>mleko</b> ), marchew, herbata, zupa mleczna z kaszą manną ( <b>mleko, gluten</b> )	Rogal ( <b>gluten, jaja, mleko</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), dżem, twaróg ( <b>mleko</b> ), zupa mleczna z kaszą manną ( <b>mleko, gluten</b> ), herbata	Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), sałatka jarzynowa: marchew, ziemniaki, <b>seler</b> , pietruszka, majonez ( <b>jaja, gorczyca</b> ), <b>jajko</b> , sałata zielona, zupa mleczna z kaszą manną ( <b>mleko, gluten</b> ), herbata
II śniadanie			Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), twaróg ( <b>mleko</b> ), sałata lodowa
Obiad	Ryba panierowana: <b>ryba</b> , bułka tarta ( <b>gluten</b> ), olej, <b>mleko</b> , mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), <b>jajka</b> , ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej: kapusta kiszona, cebula, marchew, jabłko, olej, przyprawy ( <b>seler</b> ), kompot z owoców mieszanych,	Krupnik z ziemniakami: ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , kasza jęczmienna ( <b>gluten</b> ), śmietana ( <b>mleko</b> ), wywar kostny, przyprawy ( <b>seler</b> ), ryba duszona w jarzynach: <b>ryba</b> , marchew, pietruszka, <b>seler</b> , olej, przyprawy ( <b>seler</b> ), ziemniaki, buraczki duszone ( buraki czerwone, masło ( <b>mleko</b> ), przyprawy) kompot z owoców mieszanych	Krupnik z ziemniakami: ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , kasza jęczmienna ( <b>gluten</b> ), śmietana ( <b>mleko</b> ), wywar kostny, przyprawy ( <b>seler</b> ), ryba duszona w jarzynach: <b>ryba</b> , marchew, pietruszka, <b>seler</b> , olej, przyprawy ( <b>seler</b> ), ziemniaki, warzywa na parze (kalafior, marchewka, brokuł), kompot z owoców mieszanych
Podwieczorek			Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), pomidor.
Kolacja	Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), pasta z jaj: <b>jajka</b> , majonez ( <b>gorczyca, jajko</b> ), chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), musztarda ( <b>gorczyca</b> ), pomidor, szczypiorek, herbata	Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), <b>jajko</b> , pomidor, herbata	Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), <b>jajko</b> , pomidor, herbata.
Posiłek wieczorny	Jabłko	Ryż z jabłkami (ryż, jabłka, cynamon)	Jabłko
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2210,6 Wartość odżywcza: Białko [g] 68,3 Tłuszcz [g] 87,8 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 299,8 w tym cukry [g] 86,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,0 Sól [g] 5,8	Wartość energetyczna [kcal] 2086,2 Wartość odżywcza: Białko [g] 71,8 Tłuszcz [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 355,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 5,5	Wartość energetyczna [kcal] 2215,3 Wartość odżywcza: Białko [g] 80,3 Tłuszcz [g] 69,07 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 342,9 w tym cukry [g] 54,6 Błonnik pokarmowy [g] 48,5 Sól [g] 6,3

Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.:

1. zboża zawierające gluten, 2. skorupiaki, 3. jaja, 4. ryby, 5. orzeszki ziemne, 6. ziarno soi, 7. mleko, 8. orzechy z drzew orzechowych, 9. seler, 10. gorczyca, 11. ziarno sezamowe, 12. dwutlenek siarki oraz siarczyny, 13. łubiny, 14. mięczaki

Jadłospis z dnia 14.03.2026 r.

	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), miód, twaróg ( <b>mleko</b> ), zupa mleczna z makaronem ( <b>mleko</b> ) makaron ( <b>gluten, jaja</b> )), herbata	Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), miód, twaróg ( <b>mleko</b> ), zupa mleczna z makaronem ( <b>mleko</b> ) makaron ( <b>gluten, jaja</b> )), herbata	Pieczyczo razowe ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), klops drobiowy (udziec z indyka, <b>jajko</b> , pieczywo pszenne ( <b>gluten</b> ), mąka ziemniaczana, przyprawy), pomidor, zupa mleczna z makaronem ( <b>mleko, makaron (gluten, jajko)</b> )), herbata
II śniadanie			Pieczyczo razowe ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), szynka gotowana ( <b>soja, mleko</b> ), pomidor
Obiad	Gulasz z indyka I (udziec z indyka, cebula, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , śmietana ( <b>mleko</b> ), mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), konc. pomidorowy, przyprawy: sól, pieprz, przyprawa warzywna ( <b>seler</b> )), kasza ( <b>gluten</b> ), fasolka na parze (fasolka szparagowa mrożona, masło ( <b>mleko</b> ), bułka tarta ( <b>gluten</b> )), kompot z jabłek	Barszczyk czerwony z ziemniakami (ziemniaki, buraki, kości, konc. buraczany ( <b>mleko, seler</b> ), mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), przyprawy ( <b>seler</b> )), gulasz z indyka : udziec z indyka, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , śmietana ( <b>mleko</b> ), mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), konc. pomidorowy, przyprawy: sól, pieprz, przyprawa warzywna ( <b>seler</b> )), kasza ( <b>gluten</b> ), fasolka na parze (fasolka szparagowa mrożona, masło ( <b>mleko</b> ), bułka tarta ( <b>gluten</b> )), kompot z jabłek	Barszczyk czerwony z ziemniakami (ziemniaki, buraki, kości, konc. buraczany ( <b>mleko, seler</b> ), mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), przyprawy ( <b>seler</b> )), gulasz z indyka : udziec z indyka, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , śmietana ( <b>mleko</b> ), mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), konc. pomidorowy, przyprawy: sól, pieprz, przyprawa warzywna ( <b>seler</b> )), kasza ( <b>gluten</b> ), fasolka na parze (fasolka szparagowa mrożona, masło ( <b>mleko</b> ), bułka tarta ( <b>gluten</b> )), kompot z jabłek
Podwieczorek			Pieczyczo razowe ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), <b>jajko</b> , sałata lodowa
Kolacja	Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), kielbasa żywiecka ( <b>soja, mleko</b> ), ogórek zielony, herbata	Pieczyczo pszenne ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), szynka wiejska, pomidor, sałata zielona, herbata	Pieczyczo razowe ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), szynka wiejska, pomidor, sałata zielona, herbata
Posiłek wieczorny	Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> )
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2098,9 Wartość odżywcza: Białko [g] 84,7 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 303,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sól [g] 5,5	Wartość energetyczna [kcal] 2252,6 Wartość odżywcza: Białko [g] 92,6 Tłuszcz [g] 51,9 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 367,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Sól [g] 5,5	Wartość energetyczna [kcal] 2338,6 Wartość odżywcza: Białko [g] 116,2 Tłuszcz [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 362,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Sól [g] 6,5

Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.:

1. zboża zawierające gluten, 2. skorupiaki, 3. jaja, 4. ryby, 5. orzeszki ziemne, 6. ziarno sojowe, 7. mleko, 8. orzechy z drzew orzechowych, 9. seler, 10. gorczyca, 11. ziarno sezamowe, 12. dwutlenek siarki oraz siarczyny, 13. lubiny, 14. mięczaki

Jadłospis z dnia 15.03.2026 r.

	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), ser żółty ( <b>mleko</b> ), papryka, zupa mleczna, z płatkami ( <b>mleko</b> , płatki owsiane ( <b>gluten</b> )), herbata	Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), twaróg ( <b>mleko</b> ), pomidor, zupa mleczna z płatkami ( <b>mleko</b> , płatki owsiane ( <b>gluten</b> )), herbata	Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), twaróg ( <b>mleko</b> ), papryka, zupa mleczna z płatkami ( <b>mleko</b> , płatki owsiane ( <b>gluten</b> )), herbata
II śniadanie			Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), pomidor
Obiad	Kotlet mielony: (biodrówka, wołowina b/k, cebula, pieczywo pszenne ( <b>gluten</b> ), <b>jajka</b> , mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), olej, mąka ziemniaczana, przyprawy: sól, pieprz, przyprawa warzywna ( <b>seler</b> )), ziemniaki, ćwikła (buraki czerwone, chrzan ( <b>mleko</b> , <b>siarczyny</b> )), kompot z jabłek	Zupa pomidorowa z ryżem (ryż, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , konc. pomidorowy, śmietana ( <b>mleko</b> ), kości, przyprawy ( <b>seler</b> )), pulpety w sosie: (biodrówka, wołowina b/k, pieczywo pszenne ( <b>gluten</b> ), <b>jajka</b> , mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), marchew, pietruszka, <b>seler</b> , olej, śmietana ( <b>mleko</b> ), mąka ziemniaczana, przyprawy ( <b>seler</b> )), ziemniaki, buraczki duszone (buraki czerwone, masło ( <b>mleko</b> ), sól, cukier), kompot z jabłek	Zupa pomidorowa z ryżem (ryż, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , konc. pomidorowy, śmietana ( <b>mleko</b> ), kości, przyprawy ( <b>seler</b> )), pulpety w sosie: (biodrówka, wołowina b/k, pieczywo pszenne ( <b>gluten</b> ), <b>jajka</b> , mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), marchew, pietruszka, <b>seler</b> , olej, śmietana ( <b>mleko</b> ), mąka ziemniaczana, przyprawy ( <b>seler</b> )), ziemniaki, surówka z marchewki i <b>selera</b> (marchew, <b>seler</b> , olej), kompot z jabłek
Podwieczorek			Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), <b>jajko</b> , sałata lodowa
Kolacja	Pieczywo pszenne ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), kielbasa szynkowa ( <b>soja</b> ), sałata zielona, ogórek kiszony, herbata	Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), kielbasa szynkowa ( <b>soja</b> ), sałata zielona, herbata	Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), kielbasa szynkowa ( <b>soja</b> ), sałata zielona, herbata
Posiłek wieczorny	Jabłko	Galaretką owocowa	Jabłko
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2097,8 Wartość odżywcza: Białko [g] 90,7 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 279,1 w tym cukry [g] 62,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sól [g] 6,4	Wartość energetyczna [kcal] 1949,2 Wartość odżywcza: Białko [g] 91,4 Tłuszcz [g] 50,4 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 294,06 w tym cukry [g] 63,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sól [g] 5,5	Wartość energetyczna [kcal] 2208,9 Wartość odżywcza: Białko [g] 101,2 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 324,07 w tym cukry [g] 49,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Sól [g] 6,8

Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.:

1. zboża zawierające gluten, 2. skorupiaki, 3. jaja, 4. ryby, 5. orzeszki ziemne, 6. ziarno sojowe, 7. mleko, 8. orzechy z drzew orzechowych, 9. seler, 10. gorczyca, 11. ziarno sezamowe, 12. dwutlenek siarki oraz siarczyny, 13. tuby, 14. mięczaki