

| Jadłospis z dnia 06.07.2026 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 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, kawa zbożowa z mlekiem ( <b>mleko</b> , <b>gluten</b> ),           | Chleb pszenny ( <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</b> , <b>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</b> , <b>gluten</b> ),                                                                                               |
| II śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), pomidor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ryba po grecku: <b>ryba</b> , marchew, pietruszka, <b>seler</b> , konc. pomidorowy, olej, mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), przyprawy ( <b>seler</b> ), ziemniaki, surówka z kapusty białej: kapusta biała, marchew, cebula, jabłko, majonez ( <b>gorczyca</b> , <b>jajko</b> ), przyprawy ( <b>gorczyca</b> ), kompot z owoców mieszanych | Krupnik z ziemniakami: ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , kasza <b>jęczmienna</b> ( <b>gluten</b> ), śmietana ( <b>mleko</b> ), wywar kostny, przyprawy ( <b>seler</b> ), ryba w jarzynach: <b>ryba</b> , marchew, pietruszka, <b>seler</b> , olej, przyprawy ( <b>seler</b> ), ziemniaki, brokuł na parze: brokuł mrożony, masło ( <b>mleko</b> ), bułka tarta ( <b>gluten</b> ), kompot z owoców mieszanych | Krupnik z ziemniakami: ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , kasza <b>jęczmienna</b> ( <b>gluten</b> ), śmietana ( <b>mleko</b> ), wywar kostny, przyprawy ( <b>seler</b> ), ryba w jarzynach: <b>ryba</b> , marchew, pietruszka, <b>seler</b> , olej, przyprawy ( <b>seler</b> ), ziemniaki, brokuł na parze: brokuł 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> ), twaróg ( <b>mleko</b> ), sałata zielona                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), dżem, twaróg ( <b>mleko</b> ), jabłko, herbata                                                                                                                                                                                                                  | Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), dżem, twaróg ( <b>mleko</b> ), herbata                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), galaretka drobiowa: udziec z kurczaka, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , żelatyna spożywcza, herbata                                                                                                                                                                                                                                            |
| Posiłek wieczorny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Salatka z kaszą jęczmienną (kasza <b>jęczmienna</b> ( <b>gluten</b> ), brokuł, fasola szparagowa, marchew, olej)                                                                                                                                                                                                                         | Mus owocowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Salatka z kaszą jęczmienną (kasza <b>jęczmienna</b> ( <b>gluten</b> ), brokuł, fasola szparagowa, marchew, olej)                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Wartość odżywcza jadłospisu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna [kcal] 2137,3<br>Wartość odżywcza:<br>Białko [g] 76,3<br>Tłuszcz [g] 81,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 19,8<br>Węglowodany ogółem [g] 290,4<br>w tym cukry [g] 76,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,1<br>Sól [g] 5,8                                                                                                | Wartość energetyczna [kcal] 2016,8<br>Wartość odżywcza:<br>Białko [g] 78,5<br>Tłuszcz [g] 53,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 18,7<br>Węglowodany ogółem [g] 320,3<br>w tym cukry [g] 83,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,5<br>Sól [g] 5,4                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna [kcal] 2340,5<br>Wartość odżywcza:<br>Białko [g] 108,8<br>Tłuszcz [g] 78,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 24,8<br>Węglowodany ogółem [g] 322,9<br>w tym cukry [g] 31,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 43,6<br>Sól [g] 6,5                                                                                                                                                                                |
| Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.:<br>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 07.07.2026 r.                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                          | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                | Kajzerka ( <b>gluten</b> ), chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), szynka wiejska, papryka, rukola, zupa mleczna z kasza manną ( <b>mleko</b> , kasza manna ( <b>gluten</b> )), herbata,                                                                                                                                                                          | Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), szynka wiejska, sałata lodowa, zupa mleczna z kasza manną ( <b>mleko</b> , kasza manna ( <b>gluten</b> )), herbata,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), szynka wiejska, rukola, papryka , zupa mleczna z kasza manną ( <b>mleko</b> , kasza manna ( <b>gluten</b> )), herbata,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| II śniadanie                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), pomidor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Obiad                                                                                                                                                                                                                                                    | Klopsiki z indyka w sosie koperkowym (filet z indyka, <b>jajka</b> , olej, śmietana ( <b>mleko</b> ), mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), mąka ziemniaczana, pieczywo pszenne ( <b>gluten</b> ), koperek, <b>seler</b> , pietruszka, przyprawy ( <b>seler</b> )), ziemniaki, ćwikła (buraki, chrzan ( <b>mleko</b> , <b>siarczyny</b> ), przyprawy, karotka na parze (marchew mrożona), kompot z jabłek | Zupa jarzynowa z ryżem (ryż, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , wywar kostny, śmietana ( <b>mleko</b> ), mieszaneczka warzywna mrożona ( <b>seler</b> ), przyprawy ( <b>seler</b> )), klopsiki z indyka w sosie koperkowym (filet z indyka, <b>jajka</b> , śmietana ( <b>mleko</b> ), mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), mąka ziemniaczana, pieczywo pszenne ( <b>gluten</b> ), koperek, <b>seler</b> , pietruszka, przyprawy ( <b>seler</b> )), ziemniaki, buraczki duszone (buraki czerwone, masło ( <b>mleko</b> )), karotka na parze (marchew mrożona), kompot z jabłek | Zupa jarzynowa z ryżem ( ryż, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , wywar kostny, śmietana ( <b>mleko</b> ), mieszaneczka warzywna mrożona ( <b>seler</b> ), przyprawy ( <b>seler</b> )), klopsiki z indyka w sosie koperkowym (filet z indyka, <b>jajka</b> , śmietana ( <b>mleko</b> ), mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), mąka ziemniaczana, pieczywo pszenne ( <b>gluten</b> ), koperek, <b>seler</b> , pietruszka, przyprawy ( <b>seler</b> )), ziemniaki, fasolka szparagowa na parze( fasolka szparagowa mrożona, masło ( <b>mleko</b> ), bułka tarta ( <b>gluten</b> )), kompot z jabłek |
| Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), <b>jajko</b> , sałata lodowa, margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna słoneczna, ser żółty ( <b>mleko</b> ), ogórek zielony, herbata                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna słoneczna , twaróg ( <b>mleko</b> ), pomidor, herbata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna słoneczna, twaróg ( <b>mleko</b> ), pomidor, herbata.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Posiłek wieczorny                                                                                                                                                                                                                                        | Serek homogenizowany waniliowy ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Serek homogenizowany waniliowy ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Wartość odżywcza jadłospisu                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna [kcal] 2130,8<br>Wartość odżywcza:<br>Białko [g] 120,05<br>Tłuszcz [g] 67,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 27,4<br>Węglowodany ogółem [g] 272,8<br>w tym cukry [g] 70,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,5<br>Sól [g] 6,9                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna [kcal] 2134,4<br>Wartość odżywcza:<br>Białko [g] 120,4<br>Tłuszcz [g] 53,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 22,2<br>Węglowodany ogółem [g] 305,2<br>w tym cukry [g] 71,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,8<br>Sól [g] 6,1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna [kcal] 2166,02<br>Wartość odżywcza:<br>Białko [g] 108,5<br>Tłuszcz [g] 59,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 23,2<br>Węglowodany ogółem [g] 318,6<br>w tym cukry [g] 40,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,1<br>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. łubiny, 14. mięczaki |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

| Jadłospis z dnia 08.07.2026 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb graham( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), pasztet z soczewicy: soczewica, marchew, pietruszka, cebula, ryż, <b>jajko</b> , mąka ziemniaczana, bułka tarta( <b>gluten</b> ), olej, papryka, sałata zielona, przyprawy ( <b>seler</b> ), kawa zbożowa z mlekiem ( <b>gluten, mleko</b> )                                                                                                   | Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), polędwica sopocka , pomidor, sałata lodowa, kawa zbożowa z mlekiem ( <b>gluten, mleko</b> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb graham( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa( <b>mleko</b> ), polędwica sopocka, pomidor, sałata lodowa, kawa zbożowa z mlekiem ( <b>gluten, mleko</b> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| II śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), pasta rybna: twaróg ( <b>mleko</b> ), konserwa rybna ( <b>ryba, gorczyca</b> ), margaryna śniadaniowa( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kluski śląskie z sosem mięsno- jarzynowym: ziemniaki, mąka ziemniaczana, olej, słonina, <b>jajko</b> , biodrówka, wołowina b/k, mąka pszenna( <b>gluten</b> ), cebula, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , olej, ogórek konserwowy, groszek konserwowy, śmietana( <b>mleko</b> ), przyprawy( <b>seler</b> ), surówka z kapusty czerwonej: kapusta czerwona, marchew, cebula, jabłko, olej, przyprawy, kompot z jabłek | Zupa pomidorowa z ryżem: ryż , marchew , pietruszka , <b>seler</b> , konc. pomidorowy , śmietana ( <b>mleko</b> ), kości, przyprawy ( <b>seler</b> ) , makaron nitki z sosem mięsno-jarzynowym: makaron ( <b>gluten, jajka</b> ), biodrówka , wołowina b/k, mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), marchew , pietruszka , <b>seler</b> , olej 5g, śmietana ( <b>mleko</b> ), przyprawy ( <b>seler</b> ), fasolka na parze (fasolka szparagowa mrożona), kompot z jabłek . | Zupa pomidorowa z ryżem: ryż , marchew , pietruszka , <b>seler</b> , konc. pomidorowy , śmietana ( <b>mleko</b> ), kości, przyprawy ( <b>seler</b> ) , makaron nitki z sosem mięsno-jarzynowym: makaron ( <b>gluten, jajka</b> ), biodrówka , wołowina b/k, mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), marchew , pietruszka , <b>seler</b> , olej 5g, śmietana ( <b>mleko</b> ), przyprawy ( <b>seler</b> ), brokuł na parze (brokuł mrożony), kompot z jabłek . |
| Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), <b>jajko</b> , pomidor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Pieczywo pszenne( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa( <b>mleko</b> ), zupa ziemniaczana z mięsem: ziemniaki, biodrówka, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , śmietana( <b>mleko</b> ), kości, przyprawy( <b>seler</b> ), herbata .                                                                                                                                                                                 | Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), zupa ziemniaczana z mięsem: ziemniaki , 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> ), zupa ziemniaczana z mięsem: ziemniaki , biodrówka , marchew , pietruszka , <b>seler</b> , śmietana ( <b>mleko</b> ), kości , przyprawy ( <b>seler</b> ), herbata                                                                                                                                                                                                              |
| Posiłek wieczorny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ryż z jabłkami: ryż, jabłko, cynamon                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ryż z jabłkami: ryż , jabłka, cynamon.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ryż z jabłkami: ryż, jabłka, cynamon.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Wartość odżywcza jadłospisu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna [kcal] 2331,6<br>Wartość odżywcza:<br>Białko [g] 83,5<br>Tłuszcz [g] 58,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 17,08<br>Węglowodany ogółem [g] 385,3<br>w tym cukry [g] 49,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,01<br>Sól [g] 5,3                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna [kcal] 1977,8<br>Wartość odżywcza:<br>Białko [g] 87,1<br>Tłuszcz [g] 49,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 15,7<br>Węglowodany ogółem [g] 309,8<br>w tym cukry [g] 54,08<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,03<br>Sól [g] 5,1                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna [kcal] 2355,1<br>Wartość odżywcza:<br>Białko [g] 109,9<br>Tłuszcz [g] 63,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 19,5<br>Węglowodany ogółem [g] 355,7<br>w tym cukry [g] 37,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 39,1<br>Sól [g] 7,1                                                                                                                                                                                                            |
| Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.:<br>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. mięczaki |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

| Jadłospis z dnia 09.07.2026 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Bułka grahamka ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), polędwica z indyka ( <b>gluten, soja, gorczyca</b> ), papryka, roszponka, zupa mleczna z makaronem ( <b>mleko, gluten, jaja</b> ), herbata,                                                                                                                                                 | Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), polędwica z indyka ( <b>gluten, soja, gorczyca</b> ), pomidor, serek śmietankowy ( <b>mleko</b> ), zupa mleczna z makaronem ( <b>mleko, gluten, jaja</b> ), herbata,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Bułka grahamka ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), polędwica z indyka ( <b>gluten, soja, gorczyca</b> ), pomidor, roszponka, zupa mleczna z makaronem ( <b>mleko, gluten, jaja</b> ), herbata,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| II śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ) twaróg ( <b>mleko</b> ), sałata lodowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 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 ( <b>seler</b> ), ziemniaki, kapusta zasmażana: kapusta biała, kapusta kiszona, cebula, przecier pomidorowy, mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), olej, przyprawy ( <b>seler</b> ), 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, 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, warzywa na parze (brokuł, kalafior, marchewka), 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, 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, warzywa na parze (brokuł, kalafior, marchewka), kompot z jabłek |
| Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), szynka gotowana ( <b>soja, mleko</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), <b>jajko</b> w sosie jogurtowym: <b>jajko</b> , jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ), pomidor, ogórek, szczypiorek, sałata lodowa, herbata                                                                                                                                                      | Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), <b>jajko</b> , sałata lodowa, herbata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), <b>jajko</b> w sosie wiosennym: <b>jajko</b> , jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ), pomidor, ogórek, szczypiorek, sałata lodowa, herbata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Posiłek wieczorny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Wartość odżywcza jadłospisu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna [kcal] 2177,1<br>Wartość odżywcza:<br>Białko [g] 89,8<br>Tłuszcz [g] 76,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 18,2<br>Węglowodany ogółem [g] 293,6<br>w tym cukry [g] 56,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,8<br>Sól [g] 5,8                                                                                                                             | Wartość energetyczna [kcal] 2036,2<br>Wartość odżywcza:<br>Białko [g] 94,01<br>Tłuszcz [g] 66,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 20,05<br>Węglowodany ogółem [g] 276,3<br>w tym cukry [g] 47,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 18,8<br>Sól [g] 5,5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna [kcal] 2171,5<br>Wartość odżywcza:<br>Białko [g] 108,9<br>Tłuszcz [g] 74,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 21,7<br>Węglowodany ogółem [g] 283,7<br>w tym cukry [g] 38,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,3<br>Sól [g] 6,5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.:<br>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 10.07.2026 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Rogal ( <b>gluten, mleko, jajka</b> ), masło ekstra ( <b>mleko</b> ), dżem niskosłodzony, marchew, zupa mleczna z kaszą manną ( <b>mleko, gluten</b> ), herbata,                                                                                                                                                                        | Rogal ( <b>gluten, mleko, jajka</b> ), masło ekstra ( <b>mleko</b> ), dżem niskosłodzony, zupa mleczna z kaszą manną ( <b>mleko, gluten</b> ), herbata,                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), masło ekstra ( <b>mleko</b> ), sałatka jarzynowa: marchew, ziemniaki, <b>seler</b> , pietruszka, majonez ( <b>jaja, gorczyca</b> ), śmietana ( <b>mleko</b> ) , <b>jajko</b> , sałata lodowa, pomidor, zupa mleczna z kaszą manną ( <b>mleko, gluten</b> ), herbata,                                                                                                                                                                             |
| II śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), pomidor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 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 białej: kapusta biała, cebula, marchew, jabłko, majonez ( <b>gorczyca, jajko</b> ), sałata zielona, przyprawy ( <b>seler</b> ), kompot z owoców mieszanych, mus owocowy | Zupa jarzynowa z lanym ciastem: mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), <b>jajka, mleko</b> , marchew, pietruszka, <b>seler</b> , bukiet jarzyn mrożonych ( <b>seler</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> )), kompot z owoców mieszanych | Zupa jarzynowa z lanym ciastem: mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), <b>jajka, mleko</b> , marchew, pietruszka, <b>seler</b> , bukiet jarzyn mrożonych ( <b>seler</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, kalafior na parze: kalafior, bułka tarta ( <b>gluten</b> ), masło ( <b>mleko</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> ), twarożek ( <b>mleko</b> ), rzodkiewka, 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ryż z jabłkami (ryż, jabłka, cynamon)                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ryż z jabłkami (ryż, jabłka, cynamon)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ryż z jabłkami (ryż, jabłka, cynamon)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Wartość odżywcza jadłospisu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna [kcal] 2289,3<br>Wartość odżywcza:<br>Białko [g] 69,7<br>Tłuszcz [g] 75,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 19,9<br>Węglowodany ogółem [g] 344,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,3<br>Sól [g] 5,5                                                                                                                       | Wartość energetyczna [kcal] 1993,4<br>Wartość odżywcza:<br>Białko [g] 73,4<br>Tłuszcz [g] 42,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 19,05<br>Węglowodany ogółem [g] 341,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,7<br>Sól [g] 5,1                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna [kcal] 2310,5<br>Wartość odżywcza:<br>Białko [g] 89,8<br>Tłuszcz [g] 73,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 25,6<br>Węglowodany ogółem [g] 345,7<br>w tym cukry [g] 48,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 46,09<br>Sól [g] 6,1                                                                                                                                                                                                                                       |
| Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.:<br>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 11.07.2026 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), pasta z jaj: <b>jajka</b> , majonez ( <b>gorczyca</b> , <b>jajko</b> ), pieczywo pszenne ( <b>gluten</b> ), musztarda ( <b>gorczyca</b> ), pomidor, szczypiorek, przyprawy, zupa mleczna z makaronem ( <b>mleko</b> , <b>gluten</b> , <b>jajko</b> ), herbata | Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), <b>jajko</b> , pomidor, szczypiorek, przyprawy, zupa mleczna z makaronem ( <b>mleko</b> , <b>gluten</b> , <b>jajko</b> ), herbata                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), <b>jajka</b> , pomidor, zupa mleczna z makaronem ( <b>mleko</b> , <b>gluten</b> , <b>jajko</b> ), herbata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| II śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ) szynka z indyka ( <b>soja</b> ), sałata lodowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Klopsiki w sosie pomidorowym: biodrówka, wołowina b/k, cebula, pieczywo pszenne ( <b>gluten</b> ), <b>jajka</b> , mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), konc. pomidorowy, olej, śmietana ( <b>mleko</b> ), mąka ziemniaczana, przyprawy ( <b>seler</b> ), ryż, surówka z marchewki: marchew, jabłko, olej, kompot z jabłek                  | Barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki, buraki, kości, koncentrat buraczany ( <b>soja</b> , <b>mleko</b> , <b>seler</b> ), mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), przyprawy ( <b>seler</b> ), klopsiki w sosie pomidorowym: biodrówka, wołowina b/k, cebula, pieczywo pszenne ( <b>gluten</b> ), <b>jajka</b> , mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), konc. pomidorowy, olej, śmietana ( <b>mleko</b> ), mąka ziemniaczana, przyprawy ( <b>seler</b> ), ryż, warzywa na parze, kompot jabłek | Barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki, buraki, kości, koncentrat buraczany ( <b>soja</b> , <b>mleko</b> , <b>seler</b> ), mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), przyprawy ( <b>seler</b> ), klopsiki w sosie pomidorowym: biodrówka, wołowina b/k, cebula, pieczywo pszenne ( <b>gluten</b> ), <b>jajko</b> , mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), konc. pomidorowy, olej, śmietana ( <b>mleko</b> ), mąka ziemniaczana, przyprawy ( <b>seler</b> ), ryż, surówka z marchewki: marchew, jabłko, olej, kompot jabłek |
| Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), pasta rybna (twaróg ( <b>mleko</b> ), konserwa rybna ( <b>ryba</b> , <b>gorczyca</b> )), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Pieczywo pszenne ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), kielbasa krakowska ( <b>soja</b> , <b>gluten</b> ), ogórek zielony, herbata                                                                                                                                                                               | Pieczywo pszenne ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), szynka wiejska, sałata lodowa, herbata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), szynka wiejska, sałata zielona, herbata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Posiłek wieczorny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kefir ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kefir ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kefir ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Wartość odżywcza jadłospisu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna [kcal] 2096,9<br>Wartość odżywcza:<br>Białko [g] 86,02<br>Tłuszcz [g] 74,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 18,9<br>Węglowodany ogółem [g] 280,8<br>w tym cukry [g] 58,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 20,3<br>Sól [g] 6,4                                                                                            | Wartość energetyczna [kcal] 2061,6<br>Wartość odżywcza:<br>Białko [g] 92,5<br>Tłuszcz [g] 49,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 18,07<br>Węglowodany ogółem [g] 324,3<br>w tym cukry [g] 61,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,3<br>Sól [g] 5,8                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna [kcal] 2436,9<br>Wartość odżywcza:<br>Białko [g] 112,3<br>Tłuszcz [g] 70,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 21,8<br>Węglowodany ogółem [g] 356,5<br>w tym cukry [g] 48,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,6<br>Sól [g] 6,8                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.:<br>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 12.07.2026 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                               | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), szynka gotowana ( <b>soja, mleko</b> ), sałata lodowa, zupa mleczna z płatkami owsianymi ( <b>mleko, gluten</b> ), herbata                                             | Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), szynka gotowana ( <b>soja, mleko</b> ), sałata lodowa, zupa mleczna z płatkami owsianymi ( <b>mleko, gluten</b> ), herbata                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), szynka gotowana ( <b>soja, mleko</b> ), sałata lodowa, zupa mleczna z płatkami owsianymi ( <b>mleko, gluten</b> ), herbata                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| II śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), jajko, pomidor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kotlet drobiowy: filet drobiowy, olej, <b>mleko</b> , mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), bułka tarta ( <b>gluten</b> ), <b>jajko</b> , przyprawy ( <b>seler</b> ), kompot z jabłek, ziemniaki, ćwikła: buraki, chrzan ( <b>siarczyny, mleko</b> ) | Zupa pomidorowa z makaronem: makaron ( <b>gluten, jaja</b> ), marchew, pietruszka, <b>seler</b> , konc. pomidorowy, śmietana ( <b>mleko</b> ), kości, 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, buraczki duszone (buraki, masło ( <b>mleko</b> )), kompot z jabłek | Zupa pomidorowa z makaronem: makaron ( <b>gluten, jaja</b> ), marchew, pietruszka, <b>seler</b> , konc. pomidorowy, śmietana ( <b>mleko</b> ), kości, 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, fasolka na parze (fasolka szparagowa, masło ( <b>mleko</b> ), bułka tarta ( <b>gluten</b> )), kompot z jabłek |
| Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), szynka gotowana ( <b>soja, mleko</b> ), sałata lodowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), herbata, pomidor, ser żółty ( <b>mleko</b> )                                                                                                                          | Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), pomidor, twaróg ( <b>mleko</b> ), herbata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), herbata, pomidor, twaróg ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Posiłek wieczorny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Mus owocowy                                                                                                                                                                                                                                    | Mus owocowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Mus owocowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Wartość odżywcza jadłospisu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna [kcal] 2124,8<br>Wartość odżywcza:<br>Białko [g] 93,8<br>Tłuszcz [g] 72,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 22,3<br>Węglowodany ogółem [g] 286,1<br>w tym cukry [g] 81,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,2<br>Sól [g] 6,5      | Wartość energetyczna [kcal] 2038,4<br>Wartość odżywcza:<br>Białko [g] 96,5<br>Tłuszcz [g] 49,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 16,5<br>Węglowodany ogółem [g] 314,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,8<br>Sól [g] 6,1                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna [kcal] 2304,6<br>Wartość odżywcza:<br>Białko [g] 114,4<br>Tłuszcz [g] 64,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 21,7<br>Węglowodany ogółem [g] 336,3<br>w tym cukry [g] 63,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,2<br>Sól [g] 6,8                                                                                                                                                                                                                                          |
| Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.:<br>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 13.07.2026 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 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> ), czosnek, przyprawy ( <b>seler</b> ), jabłko, herbata,                                                                                                     | Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <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> ), herbata,                                                                                                                                                       | 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> ), herbata,                                                                                                                                               |
| II śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), szynka gotowana ( <b>soja</b> , <b>mleko</b> ), pomidor                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Pyzy z mięsem: ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), biodrówka, cebula, słonina, <b>jajka</b> , olej, przyprawy ( <b>seler</b> ), sos pieczeniowy ( <b>soja</b> , <b>gluten</b> , <b>gorczyca</b> , <b>dwutlenek siarki</b> ), surówka z kapusty kiszonej: kapusta kiszona, marchew, cebula, jabłko, olej, przyprawy ( <b>seler</b> ), kompot z mieszanek owocowej | 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> , olej, śmietana ( <b>mleko</b> ), mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), przyprawy ( <b>seler</b> ), ryż, brokuł na parze (brokuł, bułka tarta ( <b>gluten</b> ), masło ( <b>mleko</b> )), kompot z owoców mieszanych | 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> , olej, śmietana ( <b>mleko</b> ), mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), przyprawy ( <b>seler</b> ), ryż, brokuł na parze (brokuł, bułka tarta ( <b>gluten</b> ), masło ( <b>mleko</b> )), kompot z owoców mieszanych |
| 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> ), szynka wiejska, pomidor, sałata zielona, kawa zbożowa z mlekiem ( <b>mleko</b> , <b>gluten</b> )                                                                                                                                                                                                               | Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), szynka wiejska, sałata lodowa, pomidor, kawa zbożowa (kawa zbożowa ( <b>gluten</b> ), <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), szynka wiejska, sałata lodowa, pomidor, kawa zbożowa (kawa zbożowa ( <b>gluten</b> ), <b>mleko</b> ))                                                                                                                                                                                                                                              |
| Posiłek wieczorny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jabłko                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Serek homogenizowany owocowy ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jabłko                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Wartość odżywcza jadłospisu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna [kcal] 2182,3<br>Wartość odżywcza:<br>Białko [g] 81,8<br>Tłuszcz [g] 71,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 22,4<br>Węglowodany ogółem [g] 315,9<br>w tym cukry [g] 56,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,8<br>Sól [g] 6,5                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna [kcal] 2301,2<br>Wartość odżywcza:<br>Białko [g] 109,6<br>Tłuszcz [g] 58,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 19,9<br>Węglowodany ogółem [g] 347,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,8<br>Sól [g] 5,8                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna [kcal] 2397,6<br>Wartość odżywcza:<br>Białko [g] 111,07<br>Tłuszcz [g] 74,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 24,3<br>Węglowodany ogółem [g] 340,5<br>w tym cukry [g] 36,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,4<br>Sól [g] 6,8                                                                                                                                                                                |
| Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.:<br>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 14.07.2026 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> ), filet z makreli w oleju ( <b>ryba, gorczyca</b> ), sałata lodowa, zupa mleczna z płatkami owsianymi ( <b>mleko, gluten</b> ), herbata, | Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), bułka kajzerka ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), polędwica sopocka, sałata lodowa, papryka czerwona, zupa mleczna z płatkami owsianymi ( <b>mleko, gluten</b> ), herbata,                                                                                                                                                           | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), polędwica sopocka, sałata lodowa, papryka czerwona, zupa mleczna z płatkami owsianymi ( <b>mleko, gluten</b> ), herbata,                                                                                                                                                                                              |
| II śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), szynka gotowana ( <b>soja, mleko</b> ), pomidor                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kotlet panierowany: schab b/k, mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), <b>jajko</b> , bułka tarta ( <b>gluten</b> ), olej, ziemniaki, surówka z marchewki (marchew, jabłko, olej), sałata masłowa, kompot z jabłek                                           | Zupa jarzynowa z ryżem: ryż, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , wywar kostny, śmietana ( <b>mleko</b> ), przyprawy ( <b>seler</b> ), bitki schabowe: schab b/k, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), śmietana ( <b>mleko</b> ), olej, przyprawy ( <b>seler</b> ), kalafior na parze (kalafior, masło ( <b>mleko</b> ), bułka tarta ( <b>gluten</b> )), kompot | Zupa jarzynowa z ryżem: ryż, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , wywar kostny, śmietana ( <b>mleko</b> ), przyprawy ( <b>seler</b> ), bitki schabowe: schab b/k, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), śmietana ( <b>mleko</b> ), olej, przyprawy ( <b>seler</b> ), kalafior na parze( kalafior, masło ( <b>mleko</b> ), bułka tarta ( <b>gluten</b> )), kompot |
| 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> ), twaróg ( <b>mleko</b> , szczypiorek, papryka, herbata                                                                                                                        | Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), twaróg ( <b>mleko</b> ), pomidor, herbata                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), twaróg ( <b>mleko</b> ), pomidor, herbata                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Posiłek wieczorny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Salatka z kaszą jęczmienną: kasza jęczmienna ( <b>gluten</b> ), brokuł, fasolka szparagowa, marchew, olej, przyprawy                                                                                                                                 | Salatka z kaszą jęczmienną: kasza jęczmienna ( <b>gluten</b> ), brokuł, fasolka szparagowa, olej, marchew, przyprawy                                                                                                                                                                                                                                                                          | Salatka z kaszą jęczmienną: kasza jęczmienna ( <b>gluten</b> ), brokuł, fasolka szparagowa, olej, marchew, przyprawy                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Wartość odżywcza jadłospisu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna [kcal] 1921,5<br>Wartość odżywcza:<br>Białko [g] 87,7<br>Tłuszcz [g] 55,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 17,1<br>Węglowodany ogółem [g] 282,6<br>w tym cukry [g] 56,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,7<br>Sól [g] 5,5            | Wartość energetyczna [kcal] 2143,2<br>Wartość odżywcza:<br>Białko [g] 97,5<br>Tłuszcz [g] 67,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 20,3<br>Węglowodany ogółem [g] 300,7<br>w tym cukry [g] 53,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,7<br>Sól [g] 5,3                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna [kcal] 2347,2<br>Wartość odżywcza:<br>Białko [g] 111,9<br>Tłuszcz [g] 77,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 22,8<br>Węglowodany ogółem [g] 322,1<br>w tym cukry [g] 36,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 40,6<br>Sól [g] 6,5                                                                                                                                                    |
| Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.:<br>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 15.07.2026 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), miód, twaróg ( <b>mleko</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), marchew, zupa mleczna z płatkami ( <b>mleko, gluten</b> ), herbata,                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), miód, twaróg ( <b>mleko</b> ), margaryna śniadaniowa ( <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> , mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), mąka ziemniaczana) 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Filet z indyka pieczony w sosie (filet z indyka, mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), olej, <b>seler</b> , pietruszka, koperek, śmietana ( <b>mleko</b> ), przyprawy: sól, pieprz, przyprawa warzywna ( <b>seler</b> ), ziemniaki, sałata zielona z sosem jogurtowym: jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ), śmietana ( <b>mleko</b> ), marchew, cebula, kukurydza konserwowa, przyprawy ( <b>seler</b> ), kompot z jabłek | Zupa jarzynowa z makaronem: makaron ( <b>gluten, jajko</b> ), marchew, pietruszka, <b>seler</b> , wywar kostny, przyprawy ( <b>seler</b> ), mieszanka warzywna mrożona ( <b>seler</b> ), filet z indyka pieczony w sosie (filet z indyka, mąka pszenna( <b>gluten</b> ), olej, <b>seler</b> , pietruszka, koperek, śmietana( <b>mleko</b> ), przyprawy: sól, pieprz, przyprawa warzywna ( <b>seler</b> ), ziemniaki, sałata zielona z sosem jogurtowym: sałata zielona, śmietana ( <b>mleko</b> ), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ), pomidor, kompot z jabłek | Zupa jarzynowa z makaronem: makaron ( <b>gluten, jajko</b> ), marchew, pietruszka, <b>seler</b> , wywar kostny, przyprawy ( <b>seler</b> ), mieszanka warzywna mrożona ( <b>seler</b> ), filet z indyka pieczony w sosie (filet z indyka, mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), olej, <b>seler</b> , pietruszka, koperek, śmietana ( <b>mleko</b> ), przyprawy: sól, pieprz, przyprawa warzywna ( <b>seler</b> ), ziemniaki, sałata zielona z sosem jogurtowym: sałata zielona, śmietana ( <b>mleko</b> ), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ), pomidor, 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), kielbasa żywiecka ( <b>soja, mleko</b> ), pomidor, sałata zielona, herbata                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), kielbasa szynkowa ( <b>soja</b> ), pomidor, herbata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), kielbasa szynkowa ( <b>soja</b> ), pomidor, herbata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Posiłek wieczorny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Sałatka z ciecierzycą: ciecierzycza, rukola, papryka, kukurydza konserwowa, olej, szczypiorek, przyprawy                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jogurt naturalny ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Wartość odżywcza jadłospisu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna [kcal] 2197,3<br>Wartość odżywcza:<br>Białko [g] 89,9<br>Tłuszcz [g] 74,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 21,5<br>Węglowodany ogółem [g] 306,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,6<br>Sól [g] 5,6                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna [kcal] 2159,1<br>Wartość odżywcza:<br>Białko [g] 97,7<br>Tłuszcz [g] 62,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 22,07<br>Węglowodany ogółem [g] 312,8<br>w tym cukry [g] 56,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 19,1<br>Sól [g] 5,2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna [kcal] 2394,7<br>Wartość odżywcza:<br>Białko [g] 125,6<br>Tłuszcz [g] 76,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 25,7<br>Węglowodany ogółem [g] 319,1<br>w tym cukry [g] 37,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,3<br>Sól [g] 6,6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.:<br>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 16.07.2026 r.

|                             | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                   | Bułka grahamka ( <b>gluten</b> ), serek topiony ( <b>mleko</b> ), kiełbasa krakowska ( <b>soja gluten</b> ), ogórek zielony, rukola, zupa mleczna z ryżem ( <b>mleko</b> ), herbata,                                                                                                                                   | Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), szynka wiejska, pomidor, zupa mleczna z ryżem ( <b>mleko</b> ), herbata,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Bułka grahamka ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), szynka wiejska, rukola, pomidor, zupa mleczna z ryżem ( <b>mleko</b> ), herbata,                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| II śniadanie                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), twaróg ( <b>mleko</b> ), sałata lodowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Obiad                       | Kotlet mielony: biodrówka, wołowina, cebula, pieczywo pszenne ( <b>gluten</b> ), <b>jajka</b> , mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), mąka ziemniaczana, olej, ziemniaki, ćwikła: buraki czerwone, chrzan ( <b>mleko</b> , <b>siarczyny</b> ), brokuł na parze (brokuł mrożony), przyprawy ( <b>seler</b> ), kompot z jabłek | Zupa pomidorowa z lanym ciastem: mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), <b>jajko</b> , marchew, pietruszka, <b>seler</b> , śmietana ( <b>mleko</b> ), wywar kostny, koncentrat pomidorowy, przyprawy ( <b>seler</b> ), pulpety w sosie: biodrówka, wołowina b/k, <b>jajka</b> , mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), mąka ziemniaczana, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , olej, przyprawy ( <b>seler</b> ), ziemniaki, buraczki duszone ((buraki czerwone, przyprawy, masło ekstra ( <b>mleko</b> ))), brokuł na parze (brokuł mrożony), kompot z jabłek | Zupa pomidorowa z lanym ciastem: mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), <b>jajko</b> , marchew, pietruszka, <b>seler</b> , śmietana ( <b>mleko</b> ), wywar kostny, koncentrat pomidorowy przyprawy ( <b>seler</b> ), pulpety w sosie: biodrówka, wołowina b/k, <b>jajka</b> , mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), mąka ziemniaczana, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , olej, przyprawy ( <b>seler</b> ), ziemniaki, fasolka na parze: (fasolka szparagowa ), 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> ), pasta z jajek: <b>jajka</b> , majonez ( <b>gorczyca, jajko</b> ), pieczywo pszenne ( <b>gluten</b> ), musztarda ( <b>gorczyca</b> ), szczypiorek, sałata lodowa, herbata                                                                      | Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), <b>jajko</b> , sałata lodowa, herbata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), <b>jajko</b> , sałata lodowa, herbata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Posiłek wieczorny           | Jabłko                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jogurt owocowy ( <b>mleko</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jabłko                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Wartość odżywcza jadłospisu | Wartość energetyczna [kcal] 2313,2<br>Wartość odżywcza:<br>Białko [g] 94,3<br>Tłuszcz [g] 89,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 22,7<br>Węglowodany ogółem [g] 295,2<br>w tym cukry [g] 69,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,6<br>Sól [g ] 6,7                                                                             | Wartość energetyczna [kcal] 2202,4<br>Wartość odżywcza:<br>Białko [g] 93,7<br>Tłuszcz [g] 64,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 18,7<br>Węglowodany ogółem [g] 323,8<br>w tym cukry [g] 70,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,9<br>Sól [g] 6,6                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna [kcal] 2348,3<br>Wartość odżywcza:<br>Białko [g] 108,2<br>Tłuszcz [g] 73,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 20,9<br>Węglowodany ogółem [g] 331,8<br>w tym cukry [g] 45,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,7<br>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. lubiny, 14. męczaki

Jadłospis z dnia 17.07.2026 r.

|                             | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                   | Chiałka ( <b>gluten</b> , <b>jaja</b> , <b>mleko</b> ), masło ekstra ( <b>mleko</b> ), dżem owocowy niskosłodzony, twaróg ( <b>mleko</b> ), zupa mleczna z płatkami owsianymi ( <b>gluten</b> , <b>mleko</b> ), jabłko, herbata                                                                                                                   | Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), twaróg ( <b>mleko</b> ), dżem owocowy niskosłodzony, zupa mleczna z płatkami owsianymi ( <b>mleko</b> , <b>gluten</b> ), herbata                                                                                                                                              | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), twaróg ( <b>mleko</b> ), pomidor, zupa mleczna z płatkami owsianymi ( <b>mleko</b> , <b>gluten</b> ), herbata b/c                                                                                                                                                                                             |
| II śniadanie                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), jajko, sałata lodowa                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Obiad                       | Dorsz w sosie porowym: <b>dorsz</b> , śmietana ( <b>mleko</b> ), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ), masło ( <b>mleko</b> ), por, olej, mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), musztarda ( <b>gorczyca</b> ), przyprawy ( <b>seler</b> ), ziemniaki, surówka z marchewki (marchew, jabłko, olej), kompot z owoców mieszanych (mrożonych)                  | Zupa jarzynowa z ryżem: ryż, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , bukiet jarzyn ( <b>seler</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, karotka duszona, kompot z owoców mieszanych (mrożonych) | Zupa jarzynowa z ryżem: ryż, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , bukiet jarzyn ( <b>seler</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, surówka z marchewki (marchew, jabłko, olej) kompot z owoców mieszanych b/c (mrożonych) |
| Podwieczorek                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa( <b>mleko</b> ), pomidor                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Kolacja                     | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), sałatka jarzynowa: ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , jabłko, ogórek konserwowy ( <b>gorczyca</b> ), groszek konserwowy, musztarda ( <b>gorczyca</b> ), <b>jajko</b> , majonez ( <b>jajka</b> , <b>gorczyca</b> ), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ), herbata | Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), sałatka jarzynowa: marchew, ziemniaki, pietruszka, <b>seler</b> , jabłko, majonez ( <b>jaja</b> , <b>gorczyca</b> ), <b>jajko</b> , jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) przyprawy, herbata                                                                                      | Chleb graham( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), sałatka jarzynowa: marchew, ziemniaki, pietruszka, <b>seler</b> , jabłko, groszek konserwowy, majonez ( <b>jaja</b> , <b>gorczyca</b> ), <b>jajko</b> , jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ) przyprawy, herbata                                                                                                   |
| Posiłek wieczorny           | Ryż z jabłkami (jabłko, ryż, cynamon)                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ryż z jabłkami (jabłko, ryż, cynamon)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ryż z jabłkami (jabłko, ryż, cynamon)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Wartość odżywcza jadłospisu | Wartość energetyczna [kcal] 2316,7<br>Wartość odżywcza:<br>Białko [g] 75,4<br>Tłuszcz [g] 84,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 21,5<br>Węglowodany ogółem [g] 330,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,9<br>Sól [g] 5,3                                                                                                                                 | Wartość energetyczna [kcal] 2270,04<br>Wartość odżywcza:<br>Białko [g] 69,6<br>Tłuszcz [g] 72,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 23,2<br>Węglowodany ogółem [g] 351,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,8<br>Sól [g] 5,2                                                                                                                                     | Wartość energetyczna [kcal] 2382,2<br>Wartość odżywcza:<br>Białko [g] 90,5<br>Tłuszcz [g] 78,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 19,5<br>Węglowodany ogółem [g] 354,2<br>w tym cukry [g] 57,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 50,9<br>Sól [g] 5,9                                                                                                                                             |

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. łubiny, 14. mięczaki

| Jadłospis z dnia 18.07.2026 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                    | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), szynka gotowana ( <b>soja,mleko</b> ), papryka, zupa mleczna z makaronem ( <b>mleko, gluten, jajko</b> ), herbata                                                                                           | Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), szynka gotowana ( <b>soja, mleko</b> ), pomidor, zupa mleczna z makaronem ( <b>mleko, jajka, gluten</b> ), herbata                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), szynka gotowana ( <b>soja, mleko</b> ), pomidor, zupa mleczna z makaronem ( <b>mleko, jajka, gluten</b> ), herbata                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| II śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), pomidor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Schab soute: schab, mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), cebula, śmietana ( <b>mleko</b> ), olej , przyprawy ( <b>seler</b> ), kasza jęczmienna ( <b>gluten</b> ), fasolka szparagowa z wody: fasolka szparagowa, masło ( <b>mleko</b> ), bułka tarta ( <b>gluten</b> ), kompot z jabłek | Zupa jarzynowa z lanym ciastem: <b>jajko</b> , mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), marchew, pietruszka, <b>seler</b> , bukiet warzyw ( <b>seler</b> ), wywar kostny, przyprawy ( <b>seler</b> ), kasza jęczmienna ( <b>gluten</b> ), bitki schabowe w sosie: schab bez kości, śmietana ( <b>mleko</b> ), mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), olej, przyprawy ( <b>seler</b> ), ziemniaki, buraczki duszone (buraki czerwone, masło ( <b>mleko</b> )), kompot z jabłek | Zupa jarzynowa z lanym ciastem: <b>jajko</b> , mąka pszenna ( <b>gluten</b> ), marchew, pietruszka, <b>seler</b> , bukiet warzyw, wywar kostny, przyprawy ( <b>seler</b> ), kasza jęczmienna ( <b>gluten</b> ), bitki schabowe w sosie: schab bez kości, śmietana ( <b>mleko</b> ), mąka pszenna ( <b>gluten</b> ),olej, przyprawy ( <b>seler</b> ), ziemniaki, fasolka szparagowa z wody (fasolka szparagowa, masło ekstra ( <b>mleko</b> ), bułka tarta ( <b>gluten</b> ), kompot z jabłek |
| Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), szynka gotowana ( <b>soja, mleko</b> ), sałata lodowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Pieczyno pszenne ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), ser żółty ( <b>mleko</b> ), sałata zielona, herbata                                                                                                                                                     | Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), twaróg ( <b>mleko</b> ), sałata zielona, herbata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), twaróg ( <b>mleko</b> ), sałata zielona, 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] 2033,9<br>Wartość odżywcza:<br>Białko [g] 90,8<br>Tłuszcz [g] 74,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 26,8<br>Węglowodany ogółem [g] 260,4<br>w tym cukry [g] 53,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,06<br>Sól [g] 6,3                                          | Wartość energetyczna [kcal] 2150,3<br>Wartość odżywcza:<br>Białko [g] 98,4<br>Tłuszcz [g] 66,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 21,1<br>Węglowodany ogółem [g] 300,3<br>w tym cukry [g] 66,06<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,4<br>Sól [g] 5,8                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna [kcal] 2425,3<br>Wartość odżywcza:<br>Białko [g] 110,7<br>Tłuszcz [g] 80,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 24,7<br>Węglowodany ogółem [g] 333,9<br>w tym cukry [g] 32,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,0<br>Sól [g] 6,8                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.:<br>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. mięczaki |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

| Jadłospis z dnia 19.07.2026 r.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                           | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), twaróg ( <b>mleko</b> ), dżem, zupa mleczna z kaszą manną ( <b>mleko, gluten</b> ), herbata, jabłko                                                                | Chleb pszenny ( <b>gluten</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, pietruszka, <b>seler</b> , jabłka, <b>jajka</b> , majonez ( <b>jajka, gorczyca</b> ), 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> )                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Udziec drobiowy pieczony: udziec drobiowy, olej, cebula, przyprawy ( <b>gorczyca, seler</b> ), ziemniaki, surówka z marchewki :marchew, jabłko, kompot jabłkowy                                                                            | Rosół z makaronem: makaron ( <b>gluten, jajko</b> ), marchew pietruszka, seler, wywar z kości drobiowych, 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, warzywa na parze (brokuł, marchew, kalafior) kompot z jabłek | Rosół z makaronem: makaron ( <b>gluten, jajko</b> ), marchew pietruszka, seler, wywar z kości drobiowych, 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, warzywa na parze (marchew, kalafior, brokuł), kompot z jabłek |
| Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), szynka gotowana ( <b>soja, mleko</b> ), sałata lodowa                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Pieczywo pszenne ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), kielbasa szynkowa ( <b>soja</b> ), sałata lodowa, pomidor, herbata                                                                                             | Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), kielbasa szynkowa ( <b>soja</b> ), sałata lodowa, pomidor, herbata                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb graham ( <b>gluten</b> ), margaryna śniadaniowa ( <b>mleko</b> ), kielbasa szynkowa ( <b>soja</b> ), sałata lodowa, pomidor, herbata                                                                                                                                                                                                                                                |
| Posiłek wieczorny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jabłko                                                                                                                                                                                                                                     | Mus owocowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jabłko                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Wartość odżywcza jadłospisu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna [kcal] 2008,6<br>Wartość odżywcza:<br>Białko [g] 88,6<br>Tłuszcz [g] 71,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 19,09<br>Węglowodany ogółem [g] 265,3<br>w tym cukry [g] 79,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,6<br>Sól [g] 6,5 | Wartość energetyczna [kcal] 2140,9<br>Wartość odżywcza:<br>Białko [g] 96,9<br>Tłuszcz [g] 57,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 18,9<br>Węglowodany ogółem [g] 320,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,8<br>Sól [g] 6,2                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna [kcal] 2441,03<br>Wartość odżywcza:<br>Białko [g] 113,4<br>Tłuszcz [g] 85,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 23,4<br>Węglowodany ogółem [g] 325,9<br>w tym cukry [g] 51,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 43,05<br>Sól [g] 7,8                                                                                                                                              |
| Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.:<br>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 |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |