

Jadłospis z dnia 12.01.2026r.

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

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

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

Jadłospis z dnia 13.01.2026r.

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

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

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

Jadłospis z dnia 14.01.2026r.

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa(mleko), polędwica sopocka, papryka, serek śmietankowy (mleko), pomidor, rukola, kawa zbożowa z mlekiem (mleko, gluten), woda niegazowana	Chleb pszenny (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), polędwica sopocka, pomidor, sałata lodowa, kawa zbożowa z mlekiem (mleko, gluten), woda niegazowana	Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), polędwica sopocka, pomidor, sałata lodowa, kawa zbożowa z mlekiem (mleko, gluten), woda niegazowana
II Śniadanie			Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), twaróg (mleko), sałata lodowa.
Obiad	Filet drobiowy w sosie: filet drobiowy, mąka pszenna (gluten), marchew, pietruszka, seler , olej, śmietana (mleko), przyprawy (seler), ziemniaki, warzywa na parze: warzywa mrożone, kompot z jabłek	Zupa jarzynowa z ryżem: ryż, marchew, pietruszka, seler , śmietana (mleko), wywar kostny, bukiet jarzyn mrożonych (seler), przyprawy (seler), filet drobiowy w sosie: filet drobiowy, mąka pszenna (gluten), marchew, pietruszka, seler , olej, śmietana (mleko), przyprawy(seler), ziemniaki, warzywa na parze: warzywa mrożone, kompot z jabłek.	Zupa jarzynowa z ryżem: ryż, marchew, pietruszka, seler , śmietana (mleko), wywar kostny, bukiet jarzyn mrożonych (seler), przyprawy (seler), filet drobiowy w sosie: filet drobiowy, mąka pszenna (gluten), marchew, pietruszka, seler , olej, śmietana (mleko), przyprawy (seler), ziemniaki, warzywa na parze: warzywa mrożone, kompot z jabłek
Podwieczorek			Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), szynka gotowana (soja, mleko), pomidor.
Kolacja	Chleb pszenny (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), zupa ziemniaczana: ziemniaki, biodrówka, marchew, pietruszka, seler , śmietana (mleko), wywar kostny, przyprawy (seler), herbata	Chleb pszenny (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), zupa ziemniaczana: ziemniaki, biodrówka, marchew, pietruszka, seler , śmietana (mleko), wywar kostny, przyprawy (seler), herbata	Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), zupa ziemniaczana: ziemniaki, biodrówka, marchew, pietruszka, seler , śmietana (mleko), wywar kostny, przyprawy (seler), herbata
Posiłek wieczorny	Salatka jarzynowa: ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , jabłka, groszek konserwowy, musztarda (gorczyca), jajko , majonez (jajka, gorczyca), jogurt naturalny (mleko), chleb graham (gluten)	Salatka jarzynowa: marchew, ziemniaki, pietruszka, seler , jabłko, majonez (jaja, gorczyca), jajko , jogurt naturalny (mleko), chleb pszenny (gluten)	Salatka jarzynowa: marchew, ziemniaki, pietruszka, seler , jabłko, majonez (jaja, gorczyca), jajko , jogurt naturalny (mleko), chleb graham (gluten)
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2068,7 Wartość odżywcza: Białko [g] 90,7 Tłuszcz [g] 68,04 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 290,1 w tym cukry [g] 52,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 5,7	Wartość energetyczna [kcal] 2213,5 Wartość odżywcza: Białko [g] 96,06 Tłuszcz [g] 63,03 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 332,6 w tym cukry [g] 53,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,03 Sól [g] 5,8	Wartość energetyczna [kcal] 2409,7 Wartość odżywcza: Białko [g] 113,7 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 351,4 w tym cukry [g] 35,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 Sól [g] 6,9

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

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

Jadłospis z dnia 15.01.2026r.

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

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

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

Jadłospis z dnia 16.01.2026r.

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

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

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