Jadłospis z dnia 12.10.2026 r.			
	Dieta podstawowa	**Dieta łatwostrawna**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**
Śniadanie	Chleb graham **(gluten)**, margaryna śniadaniowa (**mleko**), żurek z jajkiem i kiełbasą: kości, **jajko**, kiełbasa toruńska (**soja**), słonina, mąka pszenna (**gluten**), śmietana (**mleko**), przyprawy (**seler**), marchew, herbata	Chleb pszenny (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), żurek z jajkiem i kiełbasą: kości, **jajko**, kiełbasa toruńska (**soja**), mąka pszenna (**gluten**), śmietana (**mleko**), przyprawy (**seler**), herbata, mus owocowy	Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), żurek z jajkiem i kiełbasą: kości, **jajko**, kiełbasa toruńska (**soja**), słonina, mąka pszenna (**gluten**), śmietana (**mleko**), przyprawy (**seler**), marchew, herbata
II śniadanie			Chleb graham **(gluten),** margaryna śniadaniowa, twaróg **(mleko)**, sałata lodowa
Obiad	Pulpeciki w sosie pomidorowym: biodrówka, wołowina b/k, cebula, pieczywo pszenne **(gluten), jajka,** mąka pszenna (**gluten**), konc. pomidorowy, olej, mąka ziemniaczana, przyprawy **(seler)**, ryż, surówka z kapusty białej: kapusta biała, marchew, cebula, jabłko, majonez (**gorczyca, jajko**), musztarda(**gorczyca)**, przyprawy, kompot z owoców mieszanych	Zupa ziemniaczana: ziemniaki, marchew, **seler**, pietruszka, śmietana **(mleko)**, wywar kostny, przyprawy (**seler**), pulpeciki w sosie pomidorowym: biodrówka, wołowina b/k, cebula, pieczywo pszenne (**gluten), jajka,** mąka pszenna (**gluten**), koncentrat pomidorowy, olej, mąka ziemniaczana, przyprawy **(seler)**, ryż, buraczki duszone: buraki czerwone, masło ekstra (**mleko),** kompot z owoców mieszanych,	Zupa ziemniaczana: ziemniaki, marchew, **seler**, pietruszka, śmietana **(mleko)**, wywar kostny, przyprawy (**seler**), pulpeciki w sosie pomidorowym: biodrówka, wołowina b/k, cebula, pieczywo pszenne (**gluten), jajka,** mąka pszenna (**gluten**), koncentrat pomidorowy, olej, mąka ziemniaczana, przyprawy **(seler)**, ryż, fasolka na parze: fasolka szparagowa, masło ekstra (**mleko),** bułka tarta (**gluten**), kompot z owoców mieszanych
Podwieczorek			Kanapka z szynką: szynka z indyka (**soja**), chleb graham (**gluten),** margaryna śniadaniowa (**mleko**), pomidor
Kolacja	Chleb pszenny (**gluten**), margaryna śniadaniowa **(mleko)**, baleron (**soja, gluten**), sałata zielona, papryka, kawa zbożowa z mlekiem (**mleko**, **gluten)**	Chleb pszenny **(gluten)**, margaryna śniadaniowa **(mleko)**, szynka wiejska, pomidor, sałata zielona, kawa zbożowa z mlekiem (**mleko**, **gluten**)	Chleb graham **(gluten)**, margaryna śniadaniowa **(mleko)**, szynka wiejska, papryka, sałata zielona, kawa zbożowa z mlekiem (**mleko**, **gluten**)
Posiłek wieczorny	Jogurt naturalny (**mleko)**	Jogurt naturalny (**mleko)**	Jogurt naturalny (**mleko)**
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2220,0,3 Wartość odżywcza: Białko [g] 94,6 Tłuszcz [g] 83,8 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 283,4 w tym cukry [g] 57,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sól [g] 6,5	Wartość energetyczna [kcal] 2217,06 Wartość odżywcza: Białko [g] 93,7 Tłuszcz [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 19,04 Węglowodany ogółem [g] 346,1 w tym cukry [g] 73,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sól [g] 6,1	Wartość energetyczna [kcal] 2458,8 Wartość odżywcza: Białko [g] 120,03 Tłuszcz [g] 76,9 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 339,7 w tym cukry [g] 32,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 6,9
Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.: ***1. zboża zawierające gluten, 2. skorupiaki, 3. jaja, 4. ryby, 5. orzeszki ziemne, 6. ziarno sojowe, 7. mleko, 8. orzechy z drzew orzechowych, 9. seler, 10. gorczyca, 11. ziarno sezamowe, 12. dwutlenek siarki oraz siarczyny, 13. łubiny, 14. mięczaki***			

Jadłospis z dnia 13.10.2026 r.			
	Dieta podstawowa	**Dieta łatwostrawna**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**
Śniadanie	Chleb pszenny (**gluten**), bułka kajzerka (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**)**,** szynka gotowana (**soja, mleko**), serek śmietankowy **(mleko),** roszponka**,** ogórek zielony, zupa mleczna makaronem **(mleko, gluten, jajka),** herbata	Chleb pszenny (**gluten**),), bułka kajzerka (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**)**,** szynka gotowana (**soja, mleko**), serek śmietankowy (**mleko**), pomidor, roszponka, zupa mleczna z makaronem **(mleko, gluten, jajka),** herbata	Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**)**,** szynka gotowana (**soja, mleko**), serek śmietankowy (**mleko**), pomidor, roszponka, zupa mleczna z makaronem **(mleko, gluten, jajka),** herbata
II śniadanie			Chleb graham **(gluten),** margaryna śniadaniowa (**mleko**), pomidor
Obiad	Ryba panierowana (**ryba**, mąka pszenna (**gluten**), **jajko**, bułka tarta **(gluten**), **mleko**, przyprawy (**seler**)), ziemniaki, surówka z marchewki (marchew, jabłka, olej), kompot z jabłek	Zupa jarzynowa z ryżem: ryż, marchew, pietruszka, **seler**, bukiet warzyw mrożonych (**seler**), wywar kostny, przyprawy (**seler)** ryba duszona w jarzynach: **ryba**, marchew, pietruszka, **seler**, olej, przyprawy (**seler**), warzywa na parze (marchew mrożona, brokuł mrożony, kalafior mrożony), ziemniaki, kompot z jabłek	Zupa jarzynowa z ryżem: ryż, marchew, pietruszka, **seler**, warzywa mrożone (**seler**), wywar kostny, przyprawy (**seler),** ryba duszona w jarzynach: **ryba**, marchew, pietruszka, **seler**, olej, przyprawy (**seler**), surówka z marchewki (marchew, jabłka, olej), ziemniaki, kompot z jabłek
Podwieczorek			Chleb graham **(gluten),** margaryna śniadaniowa (**mleko**), **jajko**, sałata lodowa
Kolacja	Chleb graham (**gluten),** margaryna słoneczna, twaróg (**mleko**), papryka, sałata lodowa**,** herbata	Chleb pszenny (**gluten**), margaryna słoneczna, twaróg (**mleko**), sałata lodowa, herbata	Chleb graham (**gluten**), margaryna słoneczna, twaróg (**mleko**), sałata lodowa, herbata
Posiłek wieczorny	Jogurt owocowy **(mleko)**	Jogurt owocowy (**mleko**)	Jogurt owocowy bez cukru **(mleko)**
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2212,3 Wartość odżywcza: Białko [g] 87,7 Tłuszcz [g] 87,8 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 279,9 w tym cukry [g] 67,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sól [g] 6,2	Wartość energetyczna [kcal] 1934,4 Wartość odżywcza: Białko [g] 86,4 Tłuszcz [g] 51,9 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 293,4 w tym cukry [g] 63,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Sól [g] 5,9	Wartość energetyczna [kcal] 2121,8 Wartość odżywcza: Białko [g] 100,9 Tłuszcz [g] 50,7 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 335,9 w tym cukry [g] 42,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Sól [g] 6,5
Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.: ***1. zboża zawierające gluten, 2. skorupiaki, 3. jaja, 4. ryby, 5. 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 14.10.2026 r.			
	Dieta podstawowa	**Dieta łatwostrawna**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**
Śniadanie	Chleb graham **(gluten)**, margaryna śniadaniowa, pasztet z soczewicy **(gluten, jajko,seler)**, papryka, rukola, płatki owsiane na mleku (**mleko**, **gluten**), herbata	Chleb pszenny **(gluten)**, margaryna śniadaniowa **(mleko)**, dżem, twaróg (**mleko**), płatki owsiane na mleku (**mleko**, **gluten**), herbata	Chleb graham **(gluten)**, margaryna śniadaniowa **(mleko)**, klops drobiowy (gulasz z indyka, pieczywo pszenne **(gluten)**, **jajko**, mąka ziemniaczana, przyprawy **(seler)**, papryka, rukola, płatki owsiane na mleku (**mleko**, **gluten**), herbata
II śniadanie			Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa **(mleko)**, szynka gotowana (**soja, mleko),** sałata zielona
Obiad	Udziec pieczony: udziec drobiowy, olej, cebula, przyprawy (**seler**), ziemniaki, sałata lodowa ze śmietaną: śmietana (**mleko**), jogurt (**mleko),** kukurydza konserwowa, marchewka, cebula, kompot z jabłek	Rosół z makaronem: makaron (**gluten, jajko**), marchew, pietruszka, **seler**, wywar kostny drobiowy, przyprawy (**seler**), udziec drobiowy w sosie: udziec drobiowy, olej, marchew, pietruszka, **seler**,), mąka pszenna (**gluten)**, przyprawy **(seler**), ziemniaki, sałata lodowa, pomidor, śmietana (**mleko**), jogurt naturalny **(mleko)**, kompot z jabłek	Rosół z makaronem: makaron (**gluten, jajko**), marchew, pietruszka, **seler**, wywar kostny drobiowy, przyprawy (**seler**), udziec drobiowy w sosie: udziec drobiowy, olej, marchew, pietruszka, **seler**, mąka pszenna (**gluten)**, przyprawy **(seler**), ziemniaki, sałata lodowa, pomidor, śmietana (**mleko**), jogurt naturalny **(mleko)**, kompot z jabłek
Podwieczorek			Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), twaróg (**mleko**), sałata lodowa
Kolacja	Pieczywo pszenne **(gluten)**, margaryna śniadaniowa **(mleko)**, pasta z jaj: **jajka**, majonez (**gorczyca, jajko**), pieczywo pszenne (**gluten**), musztarda (**gorczyca**), szczypiorek, przyprawy, pomidor, herbata	Chleb pszenny **(gluten)**, margaryna śniadaniowa **(mleko)**, **jajko**, pomidor, herbata	Chleb graham **(gluten)**, margaryna śniadaniowa **(mleko)**, **jajko**, pomidor, herbata
Posiłek wieczorny	Sałatka z kuskusem: kasza kuskus **(gluten)**, pietruszka zielona, marchew, fasolka szparagowa, olej, przyprawy	Sałatka z kuskusem: kasza kuskus **(gluten)**, pietruszka zielona, marchew, fasolka szparagowa, olej, przyprawy	Sałatka z kuskusem: kasza kuskus **(gluten)**, pietruszka zielona, marchew, fasolka szparagowa, olej, przyprawy
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2348,3 Wartość odżywcza: Białko [g] 99,2 Tłuszcz [g] 87,8 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 305,6 w tym cukry [g] 53,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 5,8	Wartość energetyczna [kcal] 2162,5 Wartość odżywcza: Białko [g] 94,4 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 304,4 w tym cukry [g] 65,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Sól [g] 5,5	Wartość energetyczna [kcal] 2469,05 Wartość odżywcza: Białko [g] 125,9 Tłuszcz [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 330,7 w tym cukry [g] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Sól [g] 6,4
Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.: ***1. zboża zawierające gluten, 2. 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 15.10.2026 r.			
	Dieta podstawowa	**Dieta łatwostrawna**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**
Śniadanie	Pieczywo pszenne **(gluten)**, bułka kajzerka (**gluten**), margaryna śniadaniowa **(mleko)**, ser mozzarella **(mleko)**, szynka wiejska, ogórek zielony, roszponka, kawa zbożowa **(mleko**, kawa zbożowa **(gluten**))	Chleb pszenny (**gluten**), bułka kajzerka **(gluten)**, margaryna śniadaniowa (**mleko**), szynka wiejska, sałata lodowa, pomidor, serek śmietankowy **(mleko**), kawa zbożowa **(mleko**, kawa zbożowa **(gluten**))	Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), szynka wiejska, sałata lodowa, pomidor, serek śmietankowy **(mleko**), kawa zbożowa **(mleko**, kawa zbożowa **(gluten**))
II śniadanie			Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), **jajko**, sałata lodowa
Obiad	Filet drobiowy soute: filet drobiowy, cebula, mąka pszenna (**gluten**), śmietana (**mleko**), olej, przyprawy **(seler**), ziemniaki, surówka z kapusty włoskiej (kapusta włoska, marchew, cebula, jabłko, pomidor, majonez (**gorczyca, jajko**), przyprawy, musztarda (**gorczyca)**), kompot z jabłek	Zupa jarzynowa z kaszą manną: kasza manna (**gluten**), marchew, pietruszka, **seler,** bukiet jarzyn mrożonych (**seler**), śmietana (**mleko**), przyprawy (**seler**), filet drobiowy w jarzynach: filet drobiowy, marchew, pietruszka, **seler**, śmietana (**mleko)**, olej, mąka pszenna (**gluten**), przyprawy (**seler**), ziemniaki, fasolka szparagowa na parze, buraczki duszone (masło ekstra (**mleko**) buraki czerwone), kompot z jabłek	Zupa jarzynowa z kaszą manną: kasza manna (**gluten**), marchew, pietruszka, **seler**, bukiet jarzyn mrożonych (**seler**), śmietana (**mleko**), przyprawy (**seler**), filet drobiowy w jarzynach: filet drobiowy, marchew, pietruszka, **seler**, śmietana (**mleko)**, olej, mąka pszenna (**gluten**), przyprawy (**seler**), ziemniaki, kalafior na parze: kalafior mrożony, bułka tarta (**gluten**), masło ekstra (**mleko**), kompot z jabłek
Podwieczorek			Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), szynka gotowana (**soja, mleko**), pomidor
Kolacja	Chleb graham **(gluten)**, margaryna śniadaniowa (**mleko**), krupnik z mięsem: ziemniaki, kasza jęczmienna (**gluten**), biodrówka, marchew, pietruszka, **seler**, śmietana **(mleko**), kości, przyprawy (**seler**), herbata	Chleb pszenny (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), krupnik z mięsem: ziemniaki, kasza jęczmienna (**gluten**), biodrówka, marchew, pietruszka, **seler**, śmietana (**mleko**), kości, przyprawy (**seler**), herbata	Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), krupnik z mięsem: ziemniaki, kasza jęczmienna (**gluten**), biodrówka, marchew, pietruszka, **seler**, śmietana (**mleko**), kości, przyprawy (**seler**), herbata
Posiłek wieczorny	Jogurt naturalny (**mleko**)	Jogurt naturalny (**mleko**).	Jogurt naturalny (**mleko**)
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2060,8 Wartość odżywcza: Białko [g] 91,3 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 19,05 Węglowodany ogółem [g] 264,2 w tym cukry [g] 54,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Sól [g] 5,9	Wartość energetyczna [kcal] 2099,7 Wartość odżywcza: Białko [g] 98,5 Tłuszcz [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 16,7 Węglowodany ogółem [g] 331,1 w tym cukry [g] 64,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 5,7	Wartość energetyczna [kcal] 2287,7 Wartość odżywcza: Białko [g] 112,9 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 335,4 w tym cukry [g]35,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Sól [g] 6,5
Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.: ***1. zboża zawierające gluten, 2. skorupiaki, 3. jaja, 4. ryby, 5. 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 16.10.2026			
	Dieta podstawowa	**Dieta łatwostrawna**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**
Śniadanie	Bułka maślana (**gluten, jaja**), masło (**mleko**), dżem owocowy niskosłodzony, serek śmietankowy (**mleko**), płatki owsiane na mleku (**mleko, gluten**), jabłko, herbata	Bułka maślana **(gluten, jaja)**, masło (**mleko)**, dżem, serek śmietankowy (**mleko**), płatki owsiane na mleku (**mleko**, **gluten**), herbata	Chleb graham **(gluten)**, masło (**mleko)**, sałatka jarzynowa: marchew, ziemniaki, pietruszka, **seler**, jabłka, **jajko**, majonez (**jajko, gorczyca**), przyprawy, sałata zielona, płatki owsiane na mleku (**mleko**, **gluten**), herbata
II śniadanie			Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), pomidor
Obiad	Ryba duszona w sosie pomidorowym z warzywami: **ryba**, bukiet warzyw mrożonych (**seler**), mąka pszenna (**gluten**), koncentrat pomidorowy, śmietana (**mleko**), olej, przyprawy **(seler**), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej: kapusta pekińska, marchew, cebula, jabłko, majonez (**gorczyca, jajko**), przyprawy, musztarda (**gorczyca)**, kompot z owoców mieszanych, mus owocowy	Zupa jarzynowa z lanym ciastem: mąka pszenna (**gluten**), **jajko**, marchew, pietruszka, **seler**, bukiet jarzyn mrożonych (**seler**), śmietana (**mleko)**, wywar kostny, **ryba** duszona w sosie pomidorowym z warzywami: **ryba**, mąka pszenna **(gluten)**, koncentrat pomidorowy, śmietana (**mleko**), olej, bukiet jarzyn mrożonych (**seler**), przyprawy (**seler**), ziemniaki, brokuł na parze: brokuł mrożony, masło ekstra (**mleko**), bułka tarta (**gluten**), kompot z owoców mieszanych, mus owocowy	Zupa jarzynowa z lanym ciastem: mąka pszenna (**gluten**), **jajko**, marchew, pietruszka, **seler**, bukiet jarzyn mrożonych (**seler**), śmietana (**mleko)**, wywar kostny, ryba duszona w sosie pomidorowym z warzywami: **ryba**, mąka pszenna **(gluten)**, koncentrat pomidorowy, śmietana (**mleko**), bukiet jarzyn mrożonych (**seler**), przyprawy (**seler**), ziemniaki, brokuł na parze, kompot z owoców mieszanych
Podwieczorek			Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), polędwica sopocka, sałata zielona
Kolacja	Chleb graham **(gluten)**, margaryna śniadaniowa **(mleko**), twarożek (**mleko**), pomidor, szczypiorek, herbata	Chleb pszenny **(gluten)**, margaryna śniadaniowa **(mleko)**, twarożek (**mleko**), pomidor, herbata	Chleb graham **(gluten)**, margaryna śniadaniowa **(mleko)**, twarożek (**mleko**), pomidor, herbata
Posiłek wieczorny	Sałatka z kaszą gryczaną: kasza gryczana, bukiet warzyw mrożonych (**seler**), olej, roszponka, przyprawy	Ryż z jabłkami (ryż, jabłka, cynamon)	Sałatka z kaszą gryczaną: kasza gryczana, bukiet warzyw mrożonych **(seler**), olej, roszponka, przyprawy
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2106,6 Wartość odżywcza: Białko [g] 76,5 Tłuszcz [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 309,9 w tyn cukry [g] 97,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 5,5	Wartość energetyczna [kcal] 2141,5 Wartość odżywcza: Białko [g] 81,7 Tłuszcz [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 342,08 w tym cukry [g] 96,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sól [g] 5,2	Wartość energetyczna [kcal] 2321,8 Wartość odżywcza: Białko [g] 98,9 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 336,7 w tym cukry [g] 43,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 Sól [g] 5,9
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 17.10.2026 r.			
	Dieta podstawowa	**Dieta łatwostrawna**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**
Śniadanie	Chleb graham **(gluten)**, margaryna śniadaniowa **(mleko)**, miód, twaróg (**mleko**) , zupa mleczna z makaronem (**mleko**,**gluten, jajko**) herbata , marchew	Chleb pszenny **(gluten)**, margaryna śniadaniowa **(mleko)**, miód, twaróg (**mleko**) , zupa mleczna z makaronem (**mleko**,**gluten, jajko**) herbata	Chleb graham **(gluten)**, margaryna śniadaniowa **(mleko)**, klops drobiowy : udziec z indyka, pieczywo pszenne (**gluten),** przyprawy, pomidor, zupa mleczna z makaronem (**mleko**,**gluten, jajko**), herbata
II śniadanie			Chleb graham **(gluten)**, margaryna śniadaniowa **(mleko)**, polędwica sopocka
Obiad	Gulasz z indyka : udziec z indyka, cebula, marchew, pietruszka, **seler**, śmietana (**mleko**), mąka pszenna (**gluten)**, koncentrat pomidorowy, przyprawy (**seler**), kasza jęczmienna (**gluten**), surówka z kapusty białej :kapusta biała, marchew , cebula, jabłko , majonez (**gorczyca, jajko**), przyprawy, musztarda (**gorczyca),** kompot z jabłek	Zupa ziemniaczana : ziemniaki, marchew , pietruszka, **seler,** śmietana (**mleko**), wywar kostny, przyprawy (**seler**), gulasz z indyka : udziec z indyka, marchew, pietruszka , **seler**, śmietana (**mleko**), mąka pszenna (**gluten)**, konc. pomidorowy , przyprawy **(seler**), kasza jęczmienna (**gluten**), buraczki duszone (buraczki czerwone, masło (**mleko**)), kompot z jabłek	Zupa ziemniaczana : ziemniaki, marchew , pietruszka, **seler,** śmietana (**mleko**), wywar kostny, przyprawy (**seler**), gulasz z indyka : gulasz z indyka, marchew, pietruszka , **seler**, śmietana (**mleko**), mąka pszenna (**gluten)**, konc. pomidorowy , przyprawy **(seler**), kasza jęczmienna (**gluten**), kalafior na parze (kalafior mrożony ,bułka tarta (**gluten**), masło (**mleko**)), kompot z jabłek
Podwieczorek			Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko),** pasta rybna : twaróg (**mleko**), konserwa rybna - filet z makreli w sosie pomidorowym (**ryba, gluten, seler).**
Kolacja	Pieczywo pszenne **(gluten)**, margaryna śniadaniowa **(mleko)**, kiełbasa szynkowa (**soja**), sałata zielona, papryka, herbata	Chleb pszenny **(gluten)**, margaryna śniadaniowa (**mleko**), kiełbasa szynkowa **(soja)**, pomidor, sałata zielona, herbata	Chleb graham **(gluten)**, margaryna śniadaniowa (**mleko**), kiełbasa szynkowa **(soja)**, pomidor, sałata zielona, herbata
Posiłek wieczorny	jogurt owocowy **(mleko)**	Jogurt owocowy (**mleko**)	Jogurt owocowy b/cukru (**mleko**)
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2004,3 Wartość odżywcza: Białko [g] 81,8 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 276,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Sól [g] 5,8	Wartość energetyczna [kcal] 2211,5 Wartość odżywcza: Białko [g] 85,8 Tłuszcz [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 353,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sól [g] 5,6	Wartość energetyczna [kcal] 2492,6 Wartość odżywcza: Białko [g] 117,8 Tłuszcz [g] 72,01 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 363,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Sól [g] 6,9
Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.: ***1. zboża zawierające gluten, 2. skorupiaki, 3. jaja, 4. ryby, 5. orzeszki ziemne, 6. ziarno sojowe, 7. mleko, 8. orzechy z drzew orzechowych, 9. seler, 10. gorczyca, 11. ziarno sezamowe, 12. dwutlenek siarki oraz siarczyny, 13. łubiny, 14. mięczaki***			

Jadłospis z dnia 18.10.2026 r.			
	Dieta podstawowa	**Dieta łatwostrawna**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**
Śniadanie	Chleb graham **(gluten)**, margaryna śniadaniowa **(mleko)**, polędwica sopocka, ogórek zielony, sałata lodowa, kasza manna na mleku (**mleko**, **gluten**), herbata	Chleb pszenny **(gluten)**, margaryna śniadaniowa **(mleko)**, pomidor, polędwica sopocka, kasza manna na mleku (**mleko**, **gluten**), herbata	Chleb graham **(gluten)**, margaryna śniadaniowa **(mleko)**, pomidor, polędwica sopocka , sałata lodowa, kasza manna na mleku (**mleko**, **gluten**), herbata
II śniadanie			Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), szynka gotowana (**soja, mleko).**
Obiad	Kotlet schabowy : schab bez kości, mąka pszenna (**gluten**), **jajko,** bułka tarta (**gluten**), olej, przyprawy **(seler**), ziemniaki, surówka z marchewki: marchew, jabłko, olej, przyprawy, kompot z jabłek	Zupa pomidorowa z ryżem : ryż, marchew, pietruszka, **seler**, śmietana (**mleko**), wywar kostny, koncentrat pomidorowy , przyprawy (**seler)**, bitki schabowe w sosie : schab, marchew, pietruszka , **seler**, olej, śmietana (**mleko**), mąka pszenna (**gluten)**, przyprawy **(seler**), ziemniaki, warzywa na parze (marchew, kalafior ,brokuł), przyprawy, kompot z jabłek	Zupa pomidorowa z ryżem : ryż, marchew, pietruszka, **seler**, śmietana (**mleko**), wywar kostny, koncentrat pomidorowy , przyprawy (**seler)**, bitki schabowe w sosie : schab, marchew, pietruszka , **seler**, olej, śmietana (**mleko**), mąka pszenna (**gluten)**, przyprawy **(seler**), ziemniaki, surówka z marchewki: marchew, jabłko, olej , przyprawy, kompot z jabłek
Podwieczorek			Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), pomidor
Kolacja	Pieczywo pszenne (**gluten)**, margaryna śniadaniowa (**mleko)**, ser żółty (**mleko**), 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	jabłko	galaretka owocowa	jabłko
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2056,4 Wartość odżywcza: Białko [g] 85,6 Tłuszcz [g] 77,03 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 268,4 w tym cukry [g] 59,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sól [g] 6,4	Wartość energetyczna [kcal] 1976,6 Wartość odżywcza: Białko [g] 88,5 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 285,7 w tym cukry [g] 58,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sól [g] 5,5	Wartość energetyczna [kcal] 2267,1 Wartość odżywcza: Białko [g] 100,3 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 20,07 Węglowodany ogółem [g] 321,5 w tym cukry [g] 51,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sól [g] 6,5
Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.: ***1. zboża zawierające gluten, 2. skorupiaki, 3. jaja, 4. ryby, 5. orzeszki ziemne, 6. ziarno sojowe, 7. mleko, 8. orzechy z drzew orzechowych, 9. seler, 10. gorczyca, 11. ziarno sezamowe, 12. dwutlenek siarki oraz siarczyny, 13. łubiny, 14.mięczaki***			

Jadłospis z dnia 19.10.2026 r.			
	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 ,gluten ,seler)** sałata zielona, zupa mleczna z płatkami owsianymi (**mleko, gluten**), herbata,	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 - filet z makreli w sosie pomidorowym (**ryba, gluten, seler).**
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, 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, 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)**, sałata zielona, 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 20.10.2026 r.			
	Dieta podstawowa	**Dieta łatwostrawna**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**
śniadanie	Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), żurek z jajkiem i kiełbasą: wywar kostny, **jajko**, kiełbasa toruńska **(soja**), słonina, mąka pszenna (**gluten**), śmietana (**mleko**), przyprawy (**seler**), jabłko, kawa zbożowa z mlekiem (**mleko, gluten**),	Chleb pszenny (**gluten**), margaryna śniadaniowa 15g (**mleko**), żurek z jajkiem i kiełbasą: wywar kostny, **jajko**, kiełbasa toruńska **(soja**), mąka pszenna (**gluten**), śmietana(**mleko**), przyprawy (**seler**), kawa zbożowa z mlekiem (**mleko, gluten**),	Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), żurek z jajkiem i kiełbasą: wywar kostny, **jajko**, kiełbasa toruńska **(soja**), słonina, mąka pszenna (**gluten**), śmietana(**mleko**), przyprawy (**seler**), kawa zbożowa z mlekiem (**mleko, gluten**),
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**), twarożek (**mleko**), pomidor, herbata	Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), twarożek (**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. łubiny, 14.mięczaki

Jadłospis z dnia 21.10.2026 r.			
	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)**	Chleb pszenny (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), polędwica sopocka, pomidor, serek śmietankowy (**mleko** rukola, kawa zbożowa z mlekiem **(mleko, gluten)**	Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), polędwica sopocka, pomidor, sałata lodowa, kawa zbożowa z mlekiem **(mleko, gluten)**
II śniadanie			Chleb graham (**gluten)**, margaryna śniadaniowa (**mleko**), twaróg (**mleko**), sałata lodowa.
Obiad	Kotlet drobiowy (filet drobiowy, mąka pszenna (**gluten**), **jajko,** bułka tarta (**gluten**), olej, przyprawy (**seler**)), ziemniaki, surówka z kapusty białej (kapusta biała ,marchew, jabłka, cebula, majonez (**gorczyca, jajko**), musztarda **(gorczyca**), przyprawy, 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	Sałatka jarzynowa: ziemniaki, marchew, pietruszka , **seler**, jabłka, groszek konserwowy , musztarda (**gorczyca**), **jajko**, majonez(**jajka, gorczyca),** jogurt naturalny **(mleko),** chleb graham **(gluten).**	Sałatka jarzynowa: marchew, ziemniaki, pietruszka ,**seler**, jabłko, majonez (**jaja, gorczyca**), **jajko** , jogurt naturalny **(mleko**), chleb pszenny (**gluten).**	Sałatka jarzynowa: marchew, ziemniaki, pietruszka ,**seler**,jabłko, majonez (**jaja, gorczyca**), **jajko** , jogurt naturalny **(mleko**) chleb graham (**gluten).**
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2334,03 Wartość odżywcza: Białko [g] 93,04 Tłuszcz [g] 87,8 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 309,9 w tym cukry [g] 56,04 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 5,9	Wartość energetyczna [kcal] 2213,5 Wartość odżywcza: Białko [g] 96,06 Tłuszcz [g] 63,03 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 332,6 w tym cukry [g] 53,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,03 Sól [g] 5,8	Wartość energetyczna [kcal] 2409,7 Wartość odżywcza: Białko [g] 113,7 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 351,4 w tym cukry [g] 35,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 Sól [g] 6,9
Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.: ***1. zboża zawierające gluten, 2. skorupiaki, 3. jaja, 4. ryby, 5. orzeszki ziemne, 6. ziarno sojowe, 7. mleko, 8. orzechy z drzew orzechowych, 9. seler, 10. gorczyca, 11. ziarno sezamowe, 12. dwutlenek siarki oraz siarczyny, 13. łubiny, 14. mięczaki***			

Jadłospis z dnia 22.10.2026 r.

	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, roszponka, zupa mleczna z płatkami owsianymi (**mleko**, **gluten),** herbata	Chleb pszenny (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), polędwica z indyka (**soja, gluten, gorczyca**), pomidor,roszponka, zupa mleczna z płatkami owsianymi (**mleko**, **gluten),** herbata	Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), polędwica z indyka (**soja, gluten, gorczyca**), pomidor, roszponka, zupa mleczna z płatkami owsianymi (**mleko**, **gluten),** herbata
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 23.10.2026 r.			
	Dieta podstawowa	**Dieta łatwostrawna**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**
Śniadanie	Rogal (**gluten, jaja),** margaryna śniadaniowa **(mleko),** dżem niskosłodzony, twaróg (**mleko**), marchew, herbata, zupa mleczna z kaszą manną **(mleko, gluten)**	Rogal (**gluten, jaja**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), dżem, twaróg (**mleko**), zupa mleczna z kaszą manną (**mleko**, **gluten)**, herbata	Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), sałatka jarzynowa: marchew, ziemniaki, **seler**, pietruszka, majonez (**jaja, gorczyc**a), **jajko**, sałata zielona, zupa mleczna z kaszą manną (**mleko**, **gluten)**, herbata
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 **,** 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, 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, roszponka roszponka, herbata	Chleb graham (**gluten),** margaryna śniadaniowa (**mleko), jajko,** pomidor, roszponka, 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***			

Jadłospis z dnia 24.10.2026 r.			
	Dieta podstawowa	**Dieta łatwostrawna**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**
Śniadanie	Chleb pszenny (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), miód, twaróg (**mleko**), zupa mleczna z makaronem (**mleko)** makaron **(gluten, jaja**), herbata	Chleb pszenny (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), miód, twaróg (**mleko**), zupa mleczna z makaronem (**mleko)** makaron **(gluten, jaja**), herbata	Pieczywo razowe (**gluten**), margaryna śniadaniowa **(mleko)**, klops drobiowy (udziec z indyka, **jajko**, pieczywo pszenne (**gluten**), mąka ziemniaczana, przyprawy), pomidor, zupa mleczna z makaronem (**mleko**, makaron **(gluten, jajko**), herbata
II śniadanie			Pieczywo razowe (**gluten),** margaryna śniadaniowa **(mleko),** szynka gotowana **(soja, mleko),** pomidor
Obiad	Gulasz z indyka I (udziec z indyka, cebula, marchew, pietruszka, **seler**, śmietana (**mleko**), mąka pszenna (**gluten**), konc. pomidorowy, przyprawy: sól, pieprz, przyprawa warzywna **(seler**)), kasza (**gluten**), fasolka na parze (fasolka szparagowa mrożona, masło (**mleko**), bułka tarta (**gluten**)), kompot z jabłek	Barszczyk czerwony z ziemniakami (ziemniaki, buraki, kości, konc. buraczany (**mleko, seler**), mąka pszenna (**gluten**), przyprawy (**seler**)), gulasz z indyka: udziec z indyka, marchew, pietruszka, **seler**, śmietana (**mleko**), mąka pszenna (**gluten)**, konc. pomidorowy, przyprawy: sól, pieprz, przyprawa warzywna **(seler**)), kasza (**gluten**), fasolka na parze (fasolka szparagowa mrożona, masło (**mleko**), bułka tarta (**gluten**)), kompot z jabłek	Barszczyk czerwony z ziemniakami (ziemniaki, buraki, kości, konc. buraczany (**mleko, seler**), mąka pszenna (**gluten**), przyprawy (**seler**)), gulasz z indyka: udziec z indyka, marchew, pietruszka, **seler**, śmietana (**mleko**), mąka pszenna (**gluten)**, konc. pomidorowy, przyprawy: sól, pieprz, przyprawa warzywna **(seler**)), kasza (**gluten**), fasolka na parze (fasolka szparagowa mrożona, masło (**mleko**), bułka tarta (**gluten**), kompot z jabłek
Podwieczorek			Pieczywo razowe (**gluten**), margaryna śniadaniowa **(mleko), jajko,** sałata lodowa
Kolacja	Chleb graham **(gluten)**, margaryna śniadaniowa **(mleko)**, kiełbasa żywiecka (**soja, mleko**), ogórek zielony, herbata	Pieczywo pszenne (**gluten**), margaryna śniadaniowa **(mleko)**, szynka wiejska, pomidor, sałata zielona, herbata	Pieczywo razowe (**gluten**), margaryna śniadaniowa **(mleko)**, szynka wiejska, pomidor, sałata zielona, herbata
Posiłek wieczorny	Jogurt naturalny **(mleko**)	Jogurt naturalny **(mleko**)	Jogurt naturalny **(mleko**)
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2098,9 Wartość odżywcza: Białko [g] 84,7 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 303,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sól [g] 5,5	Wartość energetyczna [kcal] 2252,6 Wartość odżywcza: Białko [g] 92,6 Tłuszcz [g] 51,9 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 367,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Sól [g] 5,5	Wartość energetyczna [kcal] 2338,6 Wartość odżywcza: Białko [g] 116,2 Tłuszcz [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 362,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Sól [g] 6,5
Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.: ***1. zboża zawierające gluten, 2. skorupiaki, 3. jaja, 4. ryby, 5. orzeszki ziemne, 6. ziarno sojowe, 7. mleko, 8. orzechy z drzew orzechowych, 9. seler, 10. gorczyca, 11. ziarno sezamowe, 12. dwutlenek siarki oraz siarczyny, 13. łubiny, 14. mięczaki***			

Jadłospis z dnia 25.10.2026 r.			
	Dieta podstawowa	**Dieta łatwostrawna**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**
Śniadanie	Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa **(mleko)**, ser żółty (**mleko**), papryka, zupa mleczna, z płatkami (**mleko**, płatki owsiane (**gluten**)), herbata	Chleb pszenny (**gluten**), margaryna śniadaniowa **(mleko)**, twaróg (**mleko**), pomidor, zupa mleczna z płatkami (**mleko**, płatki owsiane (**gluten**)), herbata	Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa **(mleko)**, twaróg (**mleko**), papryka, zupa mleczna z płatkami (**mleko**, płatki owsiane (**gluten**)), herbata
II śniadanie			Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa **(mleko)**, pomidor
Obiad	Kotlet mielony: (biodrówka, wołowina b/k, cebula, pieczywo pszenne (**gluten**), **jajka**, mąka pszenna (**gluten**), olej, mąka ziemniaczana, przyprawy: sól, pieprz, przyprawa warzywna **(seler)**), ziemniaki, ćwikła (buraki czerwone, chrzan (**mleko, siarczyny**)), kompot z jabłek	Zupa pomidorowa z ryżem (ryż, marchew, pietruszka, **seler,** konc. pomidorowy**,** śmietana (**mleko**), kości, 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, buraczki duszone (buraki czerwone, masło (**mleko**), sól, cukier), kompot z jabłek	Zupa pomidorowa z ryżem (ryż, marchew, pietruszka, **seler,** konc. pomidorowy**,** śmietana (**mleko**), kości, 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, surówka z marchewki i **selera** (marchew, **seler**, olej)), kompot z jabłek
Podwieczorek			Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), **jajko**, sałata lodowa
Kolacja	Pieczywo pszenne **(gluten)**, margaryna śniadaniowa **(mleko)**, kiełbasa szynkowa (**soja**), sałata zielona, ogórek kiszony, herbata	Chleb pszenny **(gluten)**, margaryna śniadaniowa **(mleko)**, kiełbasa szynkowa (**soja**), sałata zielona, herbata	Chleb graham **(gluten)**, margaryna śniadaniowa **(mleko)**, kiełbasa szynkowa (**soja**), sałata zielona, herbata
Posiłek wieczorny	Jabłko	Galaretka owocowa	Jabłko
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2097,8 Wartość odżywcza: Białko [g] 90,7 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 279,1 w tym cukry [g] 62,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sól [g] 6,4	Wartość energetyczna [kcal] 1949,2 Wartość odżywcza: Białko [g] 91,4 Tłuszcz [g] 50,4 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 294,06 w tym cukry [g] 63,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sól [g] 5,5	Wartość energetyczna [kcal] 2208,9 Wartość odżywcza: Białko [g] 101,2 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 324,07 w tym cukry [g] 49,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Sól [g] 6,8
Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.: ***1. zboża zawierające gluten, 2. skorupiaki, 3. jaja, 4. ryby, 5. orzeszki ziemne, 6. ziarno sojowe, 7. mleko, 8. orzechy z drzew orzechowych, 9. seler, 10. gorczyca, 11. ziarno sezamowe, 12. dwutlenek siarki oraz siarczyny, 13. łubiny, 14.mięczaki***			