

Jadłospis z dnia 16.03.2026 r.

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), żurek z jajkiem i kielbasą: kości, jajko , kielbasa toruńska (soja), słonina, mąka pszenna (gluten), śmietana (mleko), przyprawy (seler), marchew, kawa zbożowa z mlekiem (mleko, gluten),	Chleb pszenny (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),	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),
II śniadanie			Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), pomidor
Obiad	Ryba po grecku: ryba , marchew, pietruszka, seler , konc. pomidorowy, olej, mąka pszenna (gluten), przyprawy (seler), ziemniaki, surówka z kapusty włoskiej: kapusta włoska, marchew, cebula, jabłko, majonez (gorczyca, jajko), przyprawy (gorczyca), kompot z owoców mieszanych	Krupnik z ziemniakami: ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , kasza jęczmienna (gluten) , śmietana (mleko), wywar kostny, przyprawy (seler), ryba w jarzynach: ryba , marchew, pietruszka, seler , olej, przyprawy (seler), ziemniaki, brokuł na parze: brokuł mrożony, masło (mleko), bułka tarta (gluten), kompot z owoców mieszanych	Krupnik z ziemniakami: ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , kasza jęczmienna (gluten) , śmietana (mleko), wywar kostny, przyprawy (seler), ryba w jarzynach: ryba , marchew, pietruszka, seler , olej, przyprawy (seler), ziemniaki, brokuł na parze: brokuł mrożony, masło (mleko), bułka tarta (gluten), kompot z owoców mieszanych
Podwieczorek			Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), twaróg (mleko), sałata zielona
Kolacja	Chleb pszenny (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), dżem, twaróg (mleko), jabłko, herbata	Chleb pszenny (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), dżem, twaróg (mleko), herbata	Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), galaretka drobiowa: udziec z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , żelatyna spożywcza, herbata
Posiłek wieczorny	Sałatka z kaszą jęczmienną (kasza jęczmienna (gluten)), brokuł, fasola szparagowa, marchew, olej)	Mus owocowy	Sałatka z kaszą jęczmienną (kasza jęczmienna (gluten)), brokuł, fasola szparagowa, marchew, olej)
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2137,3 Wartość odżywcza: Białko [g] 76,3 Tłuszcz [g] 81,7 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 290,4 w tym cukry [g] 76,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sól [g] 5,8	Wartość energetyczna [kcal] 2016,8 Wartość odżywcza: Białko [g] 78,5 Tłuszcz [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 320,3 w tym cukry [g] 83,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sól [g] 5,4	Wartość energetyczna [kcal] 2340,5 Wartość odżywcza: Białko [g] 108,8 Tłuszcz [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 322,9 w tym cukry [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 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 17.03.2026 r.

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kajzerka (gluten), chleb pszenny (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), szynka wiejska, papryka, rukola, zupa mleczna z kaszą manną (mleko, gluten), herbata,	Chleb pszenny (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), szynka wiejska, sałata lodowa, zupa mleczna z kaszą manną (mleko, kasza manna (gluten)), herbata,	Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), szynka wiejska, rukola, papryka, zupa mleczna z kaszą manną (mleko, kasza manna (gluten)), herbata,
II śniadanie			Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), pomidor
Obiad	Indyk w sosie koperkowym: filet z indyka, śmietana (mleko), mąka pszenna (gluten), koperek, seler , olej, pietruszka, przyprawy (seler), ziemniaki, ćwikła: buraki, chrzan (mleko, siarczyny), przyprawy, karotka mrożona, kompot z jabłek	Zupa jarzynowa z ryżem: ryż, marchew, pietruszka, seler , wywar kostny, śmietana (mleko), przyprawy (seler), indyk w sosie koperkowym: filet z indyka, pietruszka, seler , śmietana (mleko), mąka pszenna (gluten), olej koperek, przyprawy (seler), ziemniaki, buraczki duszone (buraki czerwone, masło (mleko)), karotka na parze (marchew mrożona), kompot z jabłek	Zupa jarzynowa z ryżem: ryż, marchew, pietruszka, seler , wywar kostny, śmietana (mleko), przyprawy (seler), indyk w sosie koperkowym: filet z indyka, pietruszka, seler , śmietana (mleko), mąka pszenna (gluten), olej koperek, przyprawy (seler), ziemniaki fasolka szparagowa na parze: fasolka szparagowa, masło (mleko), bułka tarta (gluten), kompot z jabłek
Podwieczorek			Chleb graham (gluten), jajko , sałata lodowa, margaryna śniadaniowa (mleko)
Kolacja	Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), ser żółty (mleko), ogórek zielony, herbata	Chleb pszenny (gluten), margaryna słoneczna (mleko), twaróg (mleko), pomidor, herbata	Chleb graham (gluten), margaryna słoneczna (mleko), twaróg (mleko), pomidor, herbata.
Posiłek wieczorny	Kefir (mleko)	Kefir (mleko)	Kefir (mleko)
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 1893,9 Wartość odżywcza: Białko [g] 92,4 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 260,3 w tym cukry [g] 67,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sól [g] 6,4	Wartość energetyczna [kcal] 1857,1 Wartość odżywcza: Białko [g] 92,3 Tłuszcz [g] 45,6 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 281,6 w tym cukry [g] 68,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,02 Sól [g] 5,5	Wartość energetyczna [kcal] 2127,3 Wartość odżywcza: Białko [g] 106,4 Tłuszcz [g] 60,9 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 307,1 w tym cukry [g] 40,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 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 18.03.2026 r.

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), pasztet z soczewicy: soczewica, marchew, pietruszka, cebula, ryż, jajko , mąka ziemniaczana, bułka tarta(gluten), olej, papryka, sałata zielona, przyprawy (seler), kawa zbożowa z mlekiem (gluten, mleko)	Chleb pszenny (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), dżem, twaróg (mleko), kawa zbożowa z mlekiem (gluten, mleko).	Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), twaróg (mleko), pomidor, sałata lodowa, kawa zbożowa z mlekiem (gluten, mleko),
II śniadanie			Chleb graham (gluten), pasta rybna: twaróg (mleko), konserwa rybna (ryba, gorczyca), margaryna śniadaniowa (mleko)
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem : makaron (gluten ,jajko) , marchew , pietruszka , seler , konc. pomidorowy , śmietana (mleko), kości, przyprawy (seler) , ryż z jabłkami (ryż, jabłka, cynamon), kompot z jabłek	Zupa pomidorowa z makaronem: makaron (gluten ,jajka) , marchew , pietruszka , seler , konc. pomidorowy , śmietana (mleko), kości, przyprawy (seler) ,ryż z jabłkami (jabłka ,ryż, cynamon), kompot z jabłek .	Zupa pomidorowa z makaronem: makaron (gluten ,jajka) , marchew , pietruszka , seler , konc. pomidorowy , śmietana (mleko), kości, przyprawy (seler) ,ryż z jabłkami (jabłka ,ryż, cynamon), kompot z jabłek .
Podwieczorek			Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), jajko , pomidor
Kolacja	Pieczywo pszenne (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), zupa ziemniaczana : ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , śmietana(mleko), kości, przyprawy (seler), herbata	Chleb pszenny (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), zupa ziemniaczana : ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , śmietana (mleko), kości, przyprawy (seler), herbata	Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), zupa ziemniaczana: ziemniaki, 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] 1902,2 Wartość odżywcza: Białko [g] 60,1 Tłuszcz [g] 44,8 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 14,8 Węglowodany ogółem [g] 329,5 w tym cukry [g] 51,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 4,8	Wartość energetyczna [kcal] 1811,4 Wartość odżywcza: Białko [g] 54,03 Tłuszcz [g]41,6 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 315,3 w tym cukry [g] 76,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 Sól [g] 4,7	Wartość energetyczna [kcal] 2084,9 Wartość odżywcza: Białko [g] 81,7 Tłuszcz [g] 54,09 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 335,4 w tym cukry [g] 51,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 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. lubiny, 14. mączki

Jadłospis z dnia 19.03.2026 r.

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Bułka grahamka (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), poledwica z indyka (gluten, soja, gorczyca), papryka, roszponka, zupa mleczna z makaronem (mleko, gluten, jaja), herbata,	Chleb pszenny (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), poledwica z indyka (gluten, soja, gorczyca), pomidor, serek śmietankowy (mleko), zupa mleczna z makaronem (mleko, gluten, jaja), herbata,	Bułka grahamka (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), poledwica z indyka (gluten, soja, gorczyca), pomidor, roszponka, zupa mleczna z makaronem (mleko, gluten, jaja), herbata,
II śniadanie			Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko) twaróg (mleko), sałata lodowa
Obiad	Kotlet mielony: biodrówka, wołowina b/k, cebula, pieczywo pszenne (gluten), jajka , mąka pszenna (gluten), olej, mąka ziemniaczana, przyprawy (seler), ziemniaki, kapusta zasmażana: kapusta biała, kapusta kiszona, cebula, przecier pomidorowy, mąka pszenna (gluten), olej, przyprawy (seler), 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, 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, warzywa na parze (brokuł, kalafior, marchewka), 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, 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, warzywa na parze (brokuł, kalafior, marchewka), kompot z jabłek
Podwieczorek			Chleb graham (gluten), szynka gotowana (soja, mleko), margaryna śniadaniowa (mleko)
Kolacja	Chleb pszenny (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), jajko w sosie jogurtowym: jajko , jogurt naturalny (mleko), pomidor, ogórek, szczypiorek, sałata lodowa, herbata	Chleb pszenny (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), jajko , sałata lodowa, herbata	Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), jajko w sosie wiosennym: jajko , jogurt naturalny (mleko), pomidor, ogórek, szczypiorek, sałata lodowa, herbata
Posiłek wieczorny	Jogurt naturalny (mleko)	Jogurt naturalny (mleko)	Jogurt naturalny (mleko)
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2177,1 Wartość odżywcza: Białko [g] 89,8 Tłuszcz [g] 76,9 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 293,6 w tym cukry [g] 56,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Sól [g] 5,8	Wartość energetyczna [kcal] 2036,2 Wartość odżywcza: Białko [g] 94,01 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 20,05 Węglowodany ogółem [g] 276,3 w tym cukry [g] 47,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sól [g] 5,5	Wartość energetyczna [kcal] 2171,5 Wartość odżywcza: Białko [g] 108,9 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 283,7 w tym cukry [g] 38,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 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. skorupki, 3. jaja, 4. ryby, 5. orzeszki ziemne, 6. ziarno sojowe, 7. mleko, 8. orzechy z drzew orzechowych, 9. seler, 10. gorczyca, 11. ziarno sezamowe, 12. dwutlenek siarki oraz siarczyny, 13. lubiny, 14. mięczaki			

Jadłospis z dnia 20.03.2026 r.

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Rogal (gluten, mleko, jajka), masło ekstra (mleko), dżem niskosłodzony, marchew, zupa mleczna z kaszą manną (mleko, gluten), herbata,	Rogal (gluten, mleko, jajka), masło ekstra (mleko), dżem niskosłodzony, zupa mleczna z kaszą manną (mleko, gluten), herbata,	Chleb graham (gluten), masło ekstra (mleko), sałatka jarzynowa: marchew, ziemniaki, seler , pietruszka, majonez (jaja, gorczyca), śmietana (mleko), jajko , sałata lodowa, pomidor, zupa mleczna z kaszą manną (mleko, gluten), herbata,
II śniadanie			Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), pomidor
Obiad	Ryba panierowana: ryba , bułka tarta (gluten), olej, mleko , mąka pszenna (gluten), jajka , ziemniaki, surówka z kapusty białej: kapusta biała, cebula, marchew, jabłko, majonez (gorczyca, jajko), sałata zielona, przyprawy (seler), kompot z owoców mieszanych, mus owocowy	Zupa jarzynowa z lanym ciastem: mąka pszenna (gluten), jajka, mleko , marchew, pietruszka, seler , bukiet jarzyn mrożonych (seler), śmietana (mleko), wywar kostny, przyprawy (seler), ryba duszona w jarzynach: ryba , marchew, pietruszka, seler , olej, przyprawy (seler), ziemniaki, buraczki duszone (buraki czerwone, masło (mleko)), kompot z owoców mieszanych	Zupa jarzynowa z lanym ciastem: mąka pszenna (gluten), jajka, mleko , marchew, pietruszka, seler , bukiet jarzyn mrożonych (seler), śmietana (mleko), wywar kostny, przyprawy (seler), ryba duszona w jarzynach: ryba , marchew, pietruszka, seler , olej, przyprawy (seler), ziemniaki, kalafior na parze: kalafior, bułka tarta (gluten), masło (mleko), kompot z owoców mieszanych
Podwieczorek			Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), jajko , sałata lodowa
Kolacja	Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), twarożek (mleko), rzodkiewka, 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 (ryż, jabłka, cynamon)	Ryż z jabłkami (ryż, jabłka, cynamon)	Ryż z jabłkami (ryż, jabłka, cynamon)
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2289,3 Wartość odżywcza: Białko [g] 69,7 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 344,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sól [g] 5,5	Wartość energetyczna [kcal] 1993,4 Wartość odżywcza: Białko [g] 73,4 Tłuszcz [g] 42,9 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 19,05 Węglowodany ogółem [g] 341,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sól [g] 5,1	Wartość energetyczna [kcal] 2310,5 Wartość odżywcza: Białko [g] 89,8 Tłuszcz [g] 73,4 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 345,7 w tym cukry [g] 48,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,09 Sól [g] 6,1
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 21.03.2026 r.

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), pasta z jaj: jajka , majonez (gorczyca , jajko), pieczywo pszenne (gluten), musztarda (gorczyca), pomidor, szczypiorek, przyprawy, zupa mleczna z makaronem (mleko , gluten , jajko), herbata	Chleb pszenny (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), jajko , pomidor, szczypiorek, przyprawy, zupa mleczna z makaronem (mleko , gluten , jajko), herbata	Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), jajka , pomidor, zupa mleczna z makaronem (mleko , gluten , jajko), herbata
II śniadanie			Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko) szynka z indyka (soja), sałata lodowa
Obiad	Klopsiki w sosie pomidorowym: biodrówka, wołowina b/k, cebula, pieczywo pszenne (gluten), jajka , mąka pszenna (gluten), konc. pomidorowy, olej, śmietana (mleko), mąka ziemniaczana, przyprawy (seler), ryż, surówka z marchewki: marchew, jabłko, olej, kompot z jabłek	Barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki, buraki, kości, koncentrat buraczany (soja , mleko , seler), mąka pszenna (gluten), przyprawy (seler), klopsiki w sosie pomidorowym: biodrówka, wołowina b/k, cebula, pieczywo pszenne (gluten), jajka , mąka pszenna (gluten), konc. pomidorowy, olej, śmietana (mleko), mąka ziemniaczana, przyprawy (seler), ryż, warzywa na parze, kompot jabłek	Barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki, buraki, kości, koncentrat buraczany (soja , mleko , seler), mąka pszenna (gluten), przyprawy (seler), klopsiki w sosie pomidorowym: biodrówka, wołowina b/k, cebula, pieczywo pszenne (gluten), jajko , mąka pszenna (gluten), konc. pomidorowy, olej, śmietana (mleko), mąka ziemniaczana przyprawy (seler), ryż, surówka z marchewki: marchew, jabłko, olej, kompot jabłek
Podwieczorek			Chleb graham (gluten), pasta rybna (twaróg (mleko), konserwa rybna (ryba , gorczyca)), margaryna śniadaniowa (mleko)
Kolacja	Pieczywo pszenne (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), kiełbasa krakowska (soja), ogórek zielony, herbata	Pieczywo pszenne (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), szynka wiejska, sałata lodowa, herbata	Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), szynka wiejska, sałata zielona, herbata
Posiłek wieczorny	Jogurt naturalny (mleko)	Jogurt naturalny (mleko)	Jogurt naturalny (mleko)
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2111,9 Wartość odżywcza: Białko [g] 87,3 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 283,1 w tym cukry [g] 58,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sól [g] 6,4	Wartość energetyczna [kcal] 2076,6 Wartość odżywcza: Białko [g] 93,9 Tłuszcz [g] 49,5 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 18,07 Węglowodany ogółem [g] 326,5 w tym cukry [g] 61,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sól [g] 5,9	Wartość energetyczna [kcal] 2451,9 Wartość odżywcza: Białko [g] 113,6 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 358,8 w tym cukry [g] 48,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 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. jajka, 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 22.03.2026 r.

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), szynka gotowana (soja, mleko), sałata lodowa, zupa mleczna z płatkami owsianymi (mleko, gluten), herbata	Chleb pszenny (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), szynka gotowana (soja, mleko), sałata lodowa, zupa mleczna z płatkami owsianymi (mleko, gluten), herbata	Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), szynka gotowana (soja, mleko), sałata lodowa, zupa mleczna z płatkami owsianymi (mleko, gluten), herbata
II śniadanie			Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), jajko, pomidor
Obiad	Kotlet drobiowy: filet drobiowy, olej, mleko , mąka pszenna (gluten), bułka tarta (gluten), jajko , przyprawy (seler), kompot z jabłek, ziemniaki, ćwikła: buraki, chrzan (siarczyny, mleko)	Zupa pomidorowa z makaronem: makaron (gluten, jaja), marchew, pietruszka, seler , konc. pomidorowy, śmietana (mleko), kości, przyprawy (seler), filet drobiowy w sosie: filet drobiowy, mąka pszenna (gluten), marchew, pietruszka, seler , olej, śmietana (mleko), przyprawy (seler), ziemniaki, buraczki duszone (buraki, masło (mleko)), kompot z jabłek	Zupa pomidorowa z makaronem: makaron (gluten, jaja), marchew, pietruszka, seler , konc. pomidorowy, śmietana (mleko), kości, przyprawy (seler), filet drobiowy w sosie: filet drobiowy, mąka pszenna (gluten), marchew, pietruszka, seler , olej, śmietana (mleko), przyprawy (seler), ziemniaki, fasolka na parze (fasolka szparagowa, masło (mleko), bułka tarta (gluten)), kompot z jabłek
Podwieczorek			Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), szynka gotowana (soja, mleko), sałata lodowa
Kolacja	Chleb pszenny (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), herbata, pomidor, ser żółty (mleko)	Chleb pszenny (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), pomidor, twaróg (mleko), herbata	Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), herbata, pomidor, twaróg (mleko)
Posiłek wieczorny	Mus owocowy	Mus owocowy	Mus owocowy
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2124,8 Wartość odżywcza: Białko [g] 93,8 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 286,1 w tym cukry [g] 81,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sól [g] 6,5	Wartość energetyczna [kcal] 2038,4 Wartość odżywcza: Białko [g] 96,5 Tłuszcz [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 314,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Sól [g] 6,1	Wartość energetyczna [kcal] 2304,6 Wartość odżywcza: Białko [g] 114,4 Tłuszcz [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 336,3 w tym cukry [g] 63,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 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. mięczaki			

Jadłospis z dnia 23.03.2026 r.

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), żurek z jajkiem i kielbasą: kości, jajko , kielbasa toruńska (soja), słonina, mąka pszenna (gluten), śmietana (mleko), czosnek, przyprawy (seler), jabłko, herbata,	Chleb pszenny (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), żurek z jajkiem i kielbasą: wywar kostny, jajko , kielbasa toruńska (soja), mąka pszenna (gluten), śmietana (mleko), przyprawy (seler), herbata,	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), herbata,
II śniadanie			Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), szynka gotowana (soja , mleko), pomidor
Obiad	Pyzy z mięsem: ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna (gluten), biodrówka, cebula, słonina, jajka , olej, przyprawy (seler), sos pieczeniowy (soja , gluten , gorczyca , dwutlenek siarki), surówka z kapusty kiszonej: kapusta kiszona, marchew, cebula, jabłko, olej, przyprawy (seler), kompot z mieszanki owocowej	Zupa ziemniaczana: ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , śmietana (mleko), wywar kostny, przyprawy (seler), gulasz z indyka: udziec z indyka, marchew, pietruszka, seler , olej, śmietana (mleko), mąka pszenna (gluten), przyprawy (seler), ryż, brokuł na parze (brokuł, bułka tarta (gluten), masło (mleko)), kompot z owoców mieszanych	Zupa ziemniaczana: ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , śmietana (mleko), wywar kostny, przyprawy (seler), gulasz z indyka: udziec z indyka, marchew, pietruszka, seler , olej, śmietana (mleko), mąka pszenna (gluten), przyprawy (seler), ryż, brokuł na parze (brokuł, bułka tarta (gluten), masło (mleko)), kompot z owoców mieszanych
Podwieczorek			Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), twaróg (mleko), sałata lodowa
Kolacja	Pieczywo pszenne (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), szynka wiejska, pomidor, sałata zielona, kawa zbożowa z mlekiem (mleko , gluten)	Chleb pszenny (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), szynka wiejska, sałata lodowa, pomidor, kawa zbożowa (kawa zbożowa (gluten), mleko)	Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), szynka wiejska, sałata lodowa, pomidor, kawa zbożowa (kawa zbożowa (gluten), mleko))
Posiłek wieczorny	Jabłko	Serek homogenizowany owocowy (mleko)	Jabłko
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2182,3 Wartość odżywcza: Białko [g] 81,8 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 315,9 w tym cukry [g] 56,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sól [g] 6,5	Wartość energetyczna [kcal] 2301,2 Wartość odżywcza: Białko [g] 109,6 Tłuszcz [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 347,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sól [g] 5,8	Wartość energetyczna [kcal] 2397,6 Wartość odżywcza: Białko [g] 111,07 Tłuszcz [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 340,5 w tym cukry [g] 36,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 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. mięczaki

Jadłospis z dnia 24.03.2026 r.

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Pieczywo pszenne (gluten), bułka kajzerka (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), filet z makreli w oleju (ryba, gorczyca), sałata lodowa, zupa mleczna z płatkami owsianymi (mleko, gluten), herbata,	Chleb pszenny (gluten), bułka kajzerka (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), polędwica sopocka, sałata lodowa, papryka czerwona, zupa mleczna z płatkami owsianymi (mleko, gluten), herbata,	Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), polędwica sopocka, sałata lodowa, papryka czerwona, zupa mleczna z płatkami owsianymi (mleko, gluten), herbata,
II śniadanie			Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), szynka gotowana (soja, mleko), pomidor
Obiad	Kotlet panierowany: schab b/k, mąka pszenna (gluten), jajko, bułka tarta (gluten), olej, ziemniaki, surówka z marchewki (marchew, jabłko, olej), sałata masłowa, kompot z jabłek	Zupa jarzynowa z ryżem: ryż, marchew, pietruszka, seler , wywar kostny, śmietana (mleko), przyprawy (seler), bitki schabowe: schab b/k, marchew, pietruszka, seler , mąka pszenna (gluten), śmietana (mleko), olej, przyprawy (seler), kalafior na parze, kompot	Zupa jarzynowa z ryżem: ryż, marchew, pietruszka, seler , wywar kostny, śmietana (mleko), przyprawy (seler), bitki schabowe: schab b/k, marchew, pietruszka, seler , mąka pszenna (gluten), śmietana (mleko), olej, przyprawy (seler), kalafior na parze, kompot
Podwieczorek			Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), jajko, sałata lodowa
Kolacja	Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), twaróg (mleko), szczypiorek, papryka, herbata	Chleb pszenny (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), twaróg (mleko), pomidor, herbata	Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), twaróg (mleko), pomidor, herbata
Posiłek wieczorny	Sałatka z kaszą jęczmienną: kasza jęczmienna (gluten), brokuł, fasolka szparagowa, marchew, olej, przyprawy	Sałatka z kaszą jęczmienną: kasza jęczmienna (gluten), brokuł, fasolka szparagowa, olej, marchew, przyprawy	Sałatka z kaszą jęczmienną: kasza jęczmienna (gluten), brokuł, fasolka szparagowa, olej, marchew, przyprawy
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 1921,5 Wartość odżywcza: Białko [g] 87,7 Tłuszcz [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 282,6 w tym cukry [g] 56,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Sól [g] 5,5	Wartość energetyczna [kcal] 2143,2 Wartość odżywcza: Białko [g] 97,5 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 300,7 w tym cukry [g] 53,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sól [g] 5,3	Wartość energetyczna [kcal] 2347,2 Wartość odżywcza: Białko [g] 111,9 Tłuszcz [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 322,1 w tym cukry [g] 36,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Sól [g] 6,5
Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.:			
1. zboża zawierające gluten, 2. skorupiaki, 3. jaja, 4. ryby, 5. orzeszki ziemne, 6. ziarno sojowe, 7. mleko, 8. orzechy z drzew orzechowych, 9. seler, 10. gorczyca, 11. ziarno sezamowe, 12. dwutlenek siarki oraz siarczyny, 13. lubiny, 14. mięczaki			

Jadłospis z dnia 25.03.2026 r.

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb pszenny (gluten), miód, twaróg (mleko), margaryna śniadaniowa (mleko), marchew, zupa mleczna z płatkami (mleko, gluten), herbata,	Chleb pszenny (gluten), miód, twaróg (mleko), margaryna śniadaniowa (mleko), zupa mleczna z płatkami (mleko, gluten), herbata,	Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), klops drobiowy (udziec z indyka, jajko , mąka pszenna (gluten), mąka ziemniaczana) sałata zielona, płatki owsiane na mleku (mleko, gluten), herbata,
II śniadanie			Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), pomidor
Obiad	Filet z indyka pieczony w sosie (filet z indyka, mąka pszenna (gluten), olej, seler , pietruszka, koperek, śmietana (mleko), przyprawy: sól, pieprz, przyprawa warzywna (seler), ziemniaki, sałata zielona z sosem jogurtowym: jogurt naturalny (mleko), śmietana (mleko), marchew, cebula, kukurydza konserwowa, przyprawy (seler), kompot z jabłek	Zupa jarzynowa z makaronem: makaron (gluten, jajko), marchew, pietruszka, seler , wywar kostny, przyprawy (seler), mieszanka warzywna mrożona (seler), filet z indyka pieczony w sosie (filet z indyka, mąka pszenna (gluten), olej, seler , pietruszka, koperek, śmietana (mleko), przyprawy: sól, pieprz, przyprawa warzywna (seler), ziemniaki, sałata zielona z sosem jogurtowym: sałata zielona, śmietana (mleko), jogurt naturalny (mleko), pomidor, kompot z jabłek	Zupa jarzynowa z makaronem: makaron (gluten, jajko), marchew, pietruszka, seler , wywar kostny, przyprawy (seler), mieszanka warzywna mrożona (seler), filet z indyka pieczony w sosie (filet z indyka, mąka pszenna (gluten), olej, seler , pietruszka, koperek, śmietana (mleko), przyprawy: sól, pieprz, przyprawa warzywna (seler), ziemniaki, sałata zielona z sosem jogurtowym: sałata zielona, śmietana (mleko), jogurt naturalny (mleko), pomidor, kompot z jabłek
Podwieczorek			Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), pasta rybna: twaróg (mleko), konserwa rybna (ryba, gorczyca)
Kolacja	Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), kielbasa żywiecka (soja, mleko), pomidor, sałata zielona, herbata	Chleb pszenny (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), kielbasa szynkowa (soja), pomidor, herbata	Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), kielbasa szynkowa (soja), pomidor, herbata
Posiłek wieczorny	Sałatka z ciecierzycą: ciecierzycza, rukola, papryka, kukurydza konserwowa, olej, szczypiorek, przyprawy	Jogurt naturalny (mleko)	Jogurt naturalny (mleko)
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2197,3 Wartość odżywcza: Białko [g] 89,9 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 306,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 5,6	Wartość energetyczna [kcal] 2159,1 Wartość odżywcza: Białko [g] 97,7 Tłuszcz [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 22,07 Węglowodany ogółem [g] 312,8 w tym cukry [g] 56,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Sól [g] 5,2	Wartość energetyczna [kcal] 2394,7 Wartość odżywcza: Białko [g] 125,6 Tłuszcz [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 319,1 w tym cukry [g] 37,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 6,6

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

1. zboża zawierające gluten, 2. skorupkiaki, 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 26.03.2026 r.

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

Jadłospis z dnia 27.03.2026 r.

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chiałka (gluten, jaja, mleko), masło ekstra (mleko), dżem owocowy niskosłodzony, twaróg (mleko), zupa mleczna z płatkami owsianymi (gluten, mleko), jabłko, herbata	Chleb pszenny (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), twaróg (mleko), dżem owocowy niskosłodzony, zupa mleczna z płatkami owsianymi (mleko, gluten), herbata	Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), twaróg (mleko), pomidor, zupa mleczna z płatkami owsianymi (mleko, gluten), herbata b/c
II śniadanie			Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), jajko, sałata lodowa
Obiad	Dorsz w sosie porowym: dorsz , śmietana (mleko), jogurt naturalny (mleko), masło (mleko), por, olej, mąka pszenna (gluten), musztarda (gorczyca), przyprawy (seler), ziemniaki, surówka z marchewki (marchew, jabłko, olej), kompot z owoców mieszanych (mrożonych)	Zupa jarzynowa z ryżem: ryż, marchew, pietruszka, seler , bukiet jarzyn (seler), śmietana (mleko), wywar kostny, przyprawy (seler), ryba duszona w jarzynach: ryba , marchew, pietruszka, seler , olej, przyprawy (seler), ziemniaki, karotka duszona, kompot z owoców mieszanych (mrożonych)	Zupa jarzynowa z ryżem: ryż, marchew, pietruszka, seler , bukiet jarzyn (seler), śmietana (mleko), wywar kostny, przyprawy (seler), ryba duszona w jarzynach: ryba , marchew, pietruszka, seler , olej, przyprawy (seler), ziemniaki, surówka z marchewki (marchew, jabłko, olej) kompot z owoców mieszanych b/c (mrożonych)
Podwieczorek			Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), pomidor
Kolacja	Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), sałatka jarzynowa: ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , jabłko, ogórek konserwowy (gorczyca), groszek konserwowy, musztarda (gorczyca), jajko , majonez (jajka, gorczyca), jogurt naturalny (mleko), herbata	Chleb pszenny (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), sałatka jarzynowa: marchew, ziemniaki, pietruszka, seler , jabłko, majonez (jaja, gorczyca), jajko , jogurt naturalny (mleko) przyprawy, herbata	Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), sałatka jarzynowa: marchew, ziemniaki, pietruszka, seler , jabłko, groszek konserwowy, majonez (jaja, gorczyca), jajko , jogurt naturalny (mleko) 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 Wartość odżywcza: Białko [g] 75,4 Tłuszcz [g] 84,8 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 330,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sól [g] 5,3	Wartość energetyczna [kcal] 2270,04 Wartość odżywcza: Białko [g] 69,6 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 351,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 5,2	Wartość energetyczna [kcal] 2382,2 Wartość odżywcza: Białko [g] 90,5 Tłuszcz [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 354,2 w tym cukry [g] 57,1 Błonnik pokarmowy [g] 50,9 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 siarczynowy, 13. lubiny, 14. mięczaki

Jadłospis z dnia 28.03.2026 r.

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), szynka gotowana (soja,mleko), papryka, zupa mleczna z makaronem (mleko, gluten, jajko), herbata	Chleb pszenny (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), szynka gotowana (soja, mleko), pomidor, zupa mleczna z makaronem (mleko, jajka, gluten), herbata	Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), szynka gotowana (soja, mleko), pomidor, zupa mleczna z makaronem (mleko, jajka, gluten), herbata
II śniadanie			Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), pomidor
Obiad	Schab soute: schab, mąka pszenna (gluten), cebula, śmietana (mleko), olej, przyprawy (seler), kasza jęczmienna (gluten), fasolka szparagowa z wody: fasolka szparagowa, masło (mleko), bułka tarta (gluten), kompot z jabłek	Zupa jarzynowa z lanym ciastem: jajko , mąka pszenna (gluten), marchew, pietruszka, seler , bukiet warzyw (seler), wywar kostny, przyprawy (seler), kasza jęczmienna (gluten), bitki schabowe w sosie: schab bez kości, śmietana (mleko), mąka pszenna (gluten), olej, przyprawy (seler), ziemniaki, buraczki duszone (buraki czerwone, masło (mleko)), kompot z jabłek	Zupa jarzynowa z lanym ciastem: jajko , mąka pszenna (gluten), marchew, pietruszka, seler , bukiet warzyw, wywar kostny, przyprawy (seler), kasza jęczmienna (gluten), bitki schabowe w sosie: schab bez kości, śmietana (mleko), mąka pszenna (gluten),olej, przyprawy (seler), ziemniaki, fasolka szparagowa z wody (fasolka szparagowa, masło ekstra (mleko), bułka tarta (gluten), kompot z jabłek
Podwieczorek			Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), szynka gotowana (soja, mleko), sałata lodowa
Kolacja	Pieczywo pszenne (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), ser żółty (mleko), sałata zielona, herbata	Chleb pszenny (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), twaróg (mleko), sałata zielona, herbata	Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), twaróg (mleko), sałata zielona, herbata
Posiłek wieczorny	Jogurt owocowy (mleko)	Jogurt owocowy (mleko)	Jogurt owocowy bez cukru (mleko)
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2033,9 Wartość odżywcza: Białko [g] 90,8 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 260,4 w tym cukry [g] 53,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,06 Sól [g] 6,3	Wartość energetyczna [kcal] 2150,3 Wartość odżywcza: Białko [g] 98,4 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 300,3 w tym cukry [g] 66,06 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sól [g] 5,8	Wartość energetyczna [kcal] 2425,3 Wartość odżywcza: Białko [g] 110,7 Tłuszcz [g] 80,3 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 333,9 w tym cukry [g] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,0 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 29.03.2026 r.

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), twaróg (mleko), dżem, zupa mleczna z kaszą manną (mleko, gluten), herbata, jabłko	Chleb pszenny (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), dżem, twaróg (mleko), zupa mleczna z kaszą manną (mleko, gluten), herbata	Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), sałatka jarzynowa: marchew, ziemniaki, pietruszka, seler , jabłka, jajka , majonez (jajka, gorczyca), zupa mleczna z kaszą manną (mleko, gluten), herbata
II śniadanie			Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), twaróg (mleko)
Obiad	Udziec drobiowy pieczony: udziec drobiowy, olej, cebula, przyprawy (gorczyca, seler), ziemniaki, surówka z marchewki :marchew, jabłko, kompot jabłkowy	Rosół z makaronem: makaron (gluten, jajko), marchew pietruszka, seler, wywar z kości drobiowych, przyprawy (seler), udziec drobiowy w sosie: udziec drobiowy, olej, marchew, pietruszka, seler , śmietana (mleko), mąka pszenna (gluten), przyprawy (seler), ziemniaki, warzywa na parze (brokuł, marchew, kalafior) kompot z jabłek	Rosół z makaronem: makaron (gluten, jajko), marchew pietruszka, seler, wywar z kości drobiowych, przyprawy (seler), udziec drobiowy w sosie: udziec drobiowy, olej, marchew, pietruszka, seler , śmietana (mleko), mąka pszenna (gluten), przyprawy (seler), ziemniaki, warzywa na parze (marchew, kalafior, brokuł), kompot z jabłek
Podwieczorek			Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), szynka gotowana (soja, mleko), sałata lodowa
Kolacja	Pieczywo pszenne (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), kiełbasa szynkowa (soja), sałata lodowa, pomidor, herbata	Chleb pszenny (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), kiełbasa szynkowa (soja), sałata lodowa, pomidor, herbata	Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), kiełbasa szynkowa (soja), sałata lodowa, pomidor, herbata
Posiłek wieczorny	Jabłko	Mus owocowy	Jabłko
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2008,6 Wartość odżywcza: Białko [g] 88,6 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 19,09 Węglowodany ogółem [g] 265,3 w tym cukry [g] 79,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Sól [g] 6,5	Wartość energetyczna [kcal] 2140,9 Wartość odżywcza: Białko [g] 96,9 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 320,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 6,2	Wartość energetyczna [kcal] 2441,03 Wartość odżywcza: Białko [g] 113,4 Tłuszcz [g] 85,6 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 325,9 w tym cukry [g] 51,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,05 Sól [g] 7,8

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