

Jadłospis z dnia 19.01.2026 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), woda niegazowana	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), woda niegazowana	Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), żurek z jajkiem i kielbasą: wywar kostny, jajko , kielbasa toruńska (soja), słonina, mąka pszenna (gluten), śmietana (mleko), przyprawy (seler), kawa zbożowa z mlekiem (mleko, gluten), woda niegazowana
II śniadanie			Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), pomidor
Obiad	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 20.01.2026 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, woda niegazowana	Chleb pszenny (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), szynka wiejska, sałata lodowa, zupa mleczna z kaszą manną (mleko, kasza manna (gluten)), herbata, woda niegazowana	Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), szynka wiejska, rukola, papryka, zupa mleczna z kaszą manną (mleko, kasza manna (gluten)), herbata, woda niegazowana
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 21.01.2026 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) woda niegazowana	Chleb pszenny (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), polędwica sopocka, pomidor, sałata lodowa, kawa zbożowa z mlekiem (gluten, mleko), woda niegazowana	Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), polędwica sopocka, pomidor, sałata lodowa, kawa zbożowa z mlekiem (gluten, mleko), woda niegazowana
II śniadanie			Chleb graham (gluten), pasta rybna: twaróg (mleko), konserwa rybna (ryba, gorczyca), margaryna śniadaniowa (mleko)
Obiad	Kluski śląskie z sosem mięsno- jarzynowym: ziemniaki, mąka ziemniaczana, olej, słonina, jajko , biodrówka, wołowina b/k, mąka pszenna (gluten), cebula, marchew, pietruszka, seler , olej, ogórek konserwowy, groszek konserwowy, śmietana (mleko), przyprawy (seler), surówka z kapusty czerwonej: kapusta czerwona, marchew, cebula, jabłko, olej, przyprawy, kompot z jabłek	Zupa pomidorowa z ryżem: ryż, marchew, pietruszka, seler , konc. pomidorowy, śmietana (mleko), kości, przyprawy (seler), makaron nitki z sosem mięsno-jarzynowym: makaron (gluten, jajka), biodrówka, wołowina b/k, mąka pszenna (gluten), marchew, pietruszka, seler , olej, śmietana (mleko), przyprawy (seler), fasolka na parze (fasolka szparagowa mrożona), kompot z jabłek	Zupa pomidorowa z ryżem: ryż, marchew, pietruszka, seler , konc. pomidorowy, śmietana (mleko), kości, przyprawy (seler), makaron nitki z sosem mięsno-jarzynowym: makaron (gluten, jajka), biodrówka, wołowina b/k, mąka pszenna (gluten), marchew, pietruszka, seler , olej 5g, śmietana (mleko), przyprawy (seler), brokuł na parze (brokuł mrożony), kompot z jabłek
Podwieczorek			Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), jajko , pomidor
Kolacja	Pieczywo pszenne (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), zupa ziemniaczana z mięsem: ziemniaki, biodrówka, marchew, pietruszka, seler , śmietana(mleko), kości, przyprawy (seler), herbata	Chleb pszenny (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), zupa ziemniaczana z mięsem: ziemniaki, biodrówka, marchew, pietruszka, seler , śmietana (mleko), kości, przyprawy (seler), herbata	Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), zupa ziemniaczana z mięsem: ziemniaki, biodrówka, marchew, pietruszka, seler , śmietana (mleko), kości, przyprawy (seler), herbata
Posiłek wieczorny	Ryż z jabłkami: ryż, jabłko, cynamon	Ryż z jabłkami: ryż, jabłko, cynamon	Ryż z jabłkami: ryż, jabłko, cynamon
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2331,6 Wartość odżywcza: Białko [g] 83,5 Tłuszcz [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 17,08 Węglowodany ogółem [g] 385,3 w tym cukry [g] 49,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,01 Sól [g] 5,3	Wartość energetyczna [kcal] 1977,8 Wartość odżywcza: Białko [g] 87,1 Tłuszcz [g] 49,1 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] Węglowodany ogółem [g] 309,8 w tym cukry [g] 54,08 Błonnik pokarmowy [g] 24,03 Sól [g] 5,1	Wartość energetyczna [kcal] 2355,1 Wartość odżywcza: Białko [g] 109,9 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 355,7 w tym cukry [g] 37,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Sól [g] 7,1

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. lubiny, 14. mięczaki

Jadłospis z dnia 22.01.2026 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, woda niegazowana.	Chleb pszenny (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), poledwica z indyka (gluten, soja, gorczyca), pomidor, serek śmietankowy (mleko), zupa mleczna z makaronem (mleko, gluten, jaja), herbata, woda niegazowana	Bułka grahamka (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), poledwica z indyka (gluten, soja, gorczyca), pomidor, roszponka, zupa mleczna z makaronem (mleko, gluten, jaja), herbata, woda niegazowana
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. 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 23.01.2026 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, woda niegazowana	Rogal (gluten, mleko, jajka), masło ekstra (mleko), dżem niskosłodzony, zupa mleczna z kaszą manną (mleko, gluten), herbata, woda niegazowana	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, woda niegazowana
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. lubiny, 14. mięczaki			