

Jadłospis z dnia 26.01.2026 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), czosnek, przyprawy (seler), jabłko, herbata, woda niegazowana	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, 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), herbata, woda niegazowana
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 27.01.2026 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, woda niegazowana	Chleb pszenny (gluten), bułka kajzerka (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), polędwica sopocka, sałata lodowa, papryka czerwona, zupa mleczna z płatkami owsianymi (mleko, gluten), herbata, woda niegazowana	Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), polędwica sopocka, sałata lodowa, papryka czerwona, zupa mleczna z płatkami owsianymi (mleko, gluten), herbata, woda niegazowana
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 28.01.2026 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, woda niegazowana	Chleb pszenny (gluten), miód, twaróg (mleko), margaryna śniadaniowa (mleko), zupa mleczna z płatkami (mleko, gluten), herbata, woda niegazowana	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, woda niegazowana
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 29.01.2026 r.

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Bułka grahamka (gluten), serek topiony (mleko), kielbasa krakowska (soja), ogórek zielony, rukola, zupa mleczna z ryżem (mleko), herbata, woda niegazowana	Chleb pszenny (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), szynka wiejska, pomidor, zupa mleczna z ryżem (mleko), herbata, woda niegazowana	Bułka grahamka (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), szynka wiejska, rukola, pomidor, zupa mleczna z ryżem (mleko), herbata, woda niegazowana
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 30.01.2026 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, woda niegazowana	Chleb pszenny (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), twaróg (mleko), dżem owocowy niskosłodzony, zupa mleczna z płatkami owsianymi (mleko, gluten), herbata, woda niegazowana	Chleb graham (gluten), margaryna śniadaniowa (mleko), twaróg (mleko), pomidor, zupa mleczna z płatkami owsianymi (mleko, gluten), herbata, woda niegazowana
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 (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 (jabłka, ryż, cynamon)	Ryż z jabłkami (jabłka, ryż, cynamon)	Ryż z jabłkami (jabłka, 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. skorupki, 3. jaja, 4. ryby, 5. orzechy ziemne, 6. ziarno sojowe, 7. mleko, 8. orzechy z drzew orzechowych, 9. seler, 10. gorczyca, 11. ziarno sezamowe, 12. dwutlenek siarki oraz siarczyny, 13. łubiny, 14. mięczaki