Jadłospis	Niedziela (2026-10-18)			
P02/1, Dieta łatwostrawna (1-3 lat) E [kcal]: **1224.72**, B [g]: **59**, T [g]: **54.78**, W [g]: **132.54**, Błonnik [g]: **17.66**, Cukier [g]: **26.82**, Sód [mg]: **1046.22**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.54**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 10g (07) **Twarożek z koperkiem** 20g (07) Wędlina. 20g (01,07,06,09) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	**Obiad** **Zupa grysikowa [G]** 200g (09,01) Ziemniaki gotowane [G] 60g **Delikatny kurczak gotowany w sosie brokułowym [G]** 60g (09,07,01) **Gotowana marchewka [G]** 100g Jabłko gotowane [G] 100g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 10g (07) Ser żółty 20g (07) Serek kanapkowy 20g (07) Pomidor bez skórki 50g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g (07)
P01/2, Dieta podstawowa (4-9 lat) E [kcal]: **1535.21**, B [g]: **77.98**, T [g]: **78.36**, W [g]: **139.72**, Błonnik [g]: **21.22**, Cukier [g]: **37.97**, Sód [mg]: **1233.37**, Kwasy tł. nas. [g]: **30.19**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 30g (01,07,06,09) Ser żółty 50g (07) Sałata 5g Papryka 55g	**Obiad** **Zupa z fasolki szparagowej [G]** 200g (09) Ziemniaki gotowane [G] 100g **Delikatny kurczak gotowany w sosie brokułowym [G]** 80g (09,07,01) **Surówka z białej kapusty i marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego** 150g Jabłko 150g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 30g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) **Twarożek ze szczypiorkiem** 30g (07) Wędlina. 30g (01,07,06,09) Ogórek 50g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g (07)
P01/3, Dieta podstawowa (10-18 lat) E [kcal]: **1866.86**, B [g]: **100.86**, T [g]: **71.68**, W [g]: **218.55**, Błonnik [g]: **30.73**, Cukier [g]: **50.05**, Sód [mg]: **1480.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **23.18**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Wędlina - kurczak w galarecie 40g (01,07,06,09) Sałata 10g Papryka 50g	**Obiad** **Zupa z fasolki szparagowej [G]** 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 300g **Delikatny kurczak gotowany w sosie brokułowym [G]** 150g (09,07,01) **Surówka z białej kapusty i marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego** 150g Jabłko 200g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) **Twarożek ze szczypiorkiem** 51g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Ogórek 60g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g (07)

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

Jadłospis	Poniedziałek (2026-10-19)			
P02/1, Dieta łatwostrawna (1-3 lat) E [kcal]: **1251.69**, B [g]: **51.4**, T [g]: **45.53**, W [g]: **166.57**, Błonnik [g]: **17.34**, Cukier [g]: **47.71**, Sód [mg]: **1206.85**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.78**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** **Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G]** 150g **(07,01)** Chleb pszenno-żytni. 60g **(01)** Masło 10g **(07)** Serek kanapkowy 20g **(07)** Wędlina - kurczak w galarecie 20g **(01,07,06,09)** Pomidor bez skórki 20g	**Obiad** **Zupa cukiniowa [G]** 200g **(09)** **Kasza kuskus gotowana [G]** 40g **(01)** **Gotowany gulasz wieprzowy [G]** 60g **(09)** **Gotowane buraczki [G]** 100g Banan 100g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 60g **(01)** Masło 10g **(07)** Ser żółty 20g **(07)** Wędlina. 20g **(01,07,06,09)** Sałata 5g Pomidor bez skórki 55g	**2 Kolacja** Herbatniki bebe 20g **(01,07,06)**
P01/2, Dieta podstawowa (4-9 lat) E [kcal]: **1711.82**, B [g]: **59.56**, T [g]: **78.55**, W [g]: **203.04**, Błonnik [g]: **22.5**, Cukier [g]: **67.23**, Sód [mg]: **1454.11**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.21**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** **Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G]** 250g **(07,01)** Chleb pszenno-żytni. 60g **(01)** Masło 20g **(07)** Serek kanapkowy 30g **(07)** Wędlina - kurczak w galarecie 20g **(01,07,06,09)** Pomidor 20g Ogórek kiszony 30g	**Obiad** **Zupa pieczarkowa [G]** 200g **(09,07)** Kasza gryczana gotowana [G] 60g **Duszony gulasz wieprzowy [D]** 60g **(09)** **Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G]** 150g Banan 150g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 30g **(01)** Chleb razowy. 30g **(01)** Masło 20g **(07)** Ser żółty 20g **(07)** Wędlina. 20g **(01,07,06,09)** Sałata 5g Papryka 45g	**2 Kolacja** Herbatniki bebe 20g **(01,07,06)**
P01/3, Dieta podstawowa (10-18 lat) E [kcal]: **2574.62**, B [g]: **95.28**, T [g]: **106.7**, W [g]: **324.88**, Błonnik [g]: **33.14**, Cukier [g]: **108.2**, Sód [mg]: **2069.95**, Kwasy tł. nas. [g]: **39.7**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** **Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G]** 250g **(07,01)** Chleb pszenno-żytni. 60g **(01)** Chleb razowy. 30g **(01)** Masło 20g **(07)** Ser żółty 50g **(07)** **Twarożek z rzodkiewką** 60g **(07)** Pomidor 30g Ogórek kiszony 30g	**Obiad** **Zupa pieczarkowa [G]** 300g **(09,07)** Kasza gryczana gotowana [G] 200g **Duszony gulasz wieprzowy [D]** 120g **(09)** **Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G]** 150g Banan 200g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 60g **(01)** Chleb razowy. 30g **(01)** Masło 20g **(07)** Dżem 50g Serek kanapkowy 50g **(07)** Sałata 10g Papryka 50g	**2 Kolacja** Herbatniki bebe 40g **(01,07,06)**

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

Jadłospis	Wtorek (2026-10-20)			
P02/1, Dieta łatwostrawna (1-3 lat) E [kcal]: **925.4**, B [g]: **43.01**, T [g]: **31.91**, W [g]: **125.57**, Błonnik [g]: **18.01**, Cukier [g]: **30.63**, Sód [mg]: **933.15**, Kwasy tł. nas. [g]: **9.78**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** Chleb pszenno-żytni. 60g **(01)** Masło 10g **(07)** Jajko gotowane [G] 25g **(03)** Wędlina. 20g **(01,07,06,09)** Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	**Obiad** **Zupa brokułowa [G]** 200g **(09)** Ziemniaki gotowane [G] 60g **Gotowana ryba w sosie warzywnym [G]** 60g **(04,09,07)** **Gotowana marchewka [G]** 100g Brzoskwinia 100g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 60g **(01)** Masło 10g **(07)** Serek grani 20g **(07)** Wędlina. 20g **(01,07,06,09)** Pomidor bez skórki 50g	**2 Kolacja** Kefir naturalny 200g **(07)**
P01/2, Dieta podstawowa (4-9 lat) E [kcal]: **1238.6**, B [g]: **54.37**, T [g]: **56.88**, W [g]: **139.79**, Błonnik [g]: **19.15**, Cukier [g]: **37.32**, Sód [mg]: **1040.74**, Kwasy tł. nas. [g]: **16.44**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** Chleb pszenno-żytni. 60g **(01)** Masło 20g **(07)** Jajko gotowane [G] 50g **(03)** Wędlina. 30g **(01,07,06,09)** Sałata 5g Pomidor 45g	**Obiad** **Zupa brokułowa [G]** 200g **(09)** Ziemniaki gotowane [G] 120g **Pieczona ryba w sosie warzywnym [P]** 80g **(04,09,07)** **Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego** 150g Arbuz 150g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 30g **(01)** Chleb razowy. 30g **(01)** Masło 20g **(07)** Serek grani 50g **(07)** Wędlina. 20g **(01,07,06,09)** Ogórek 40g Rzodkiewka 20g	**2 Kolacja** Kefir naturalny 200g **(07)**
P01/3, Dieta podstawowa (10-18 lat) E [kcal]: **1842.51**, B [g]: **80.58**, T [g]: **82.88**, W [g]: **210.33**, Błonnik [g]: **27.72**, Cukier [g]: **47.1**, Sód [mg]: **1539.46**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.51**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** Chleb pszenno-żytni. 60g **(01)** Chleb razowy. 30g **(01)** Masło 20g **(07)** Jajko gotowane [G] 50g **(03)** Wędlina. 50g **(01,07,06,09)** Sałata 10g Pomidor 50g	**Obiad** **Zupa brokułowa [G]** 300g **(09)** Ziemniaki gotowane [G] 300g **Pieczona ryba w sosie warzywnym [P]** 150g **(04,09,07)** **Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego** 150g Arbuz 200g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 60g **(01)** Chleb razowy. 30g **(01)** Masło 20g **(07)** Serek kanapkowy 60g **(07)** Wędlina. 50g **(01,07,06,09)** Ogórek 40g Rzodkiewka 20g	**2 Kolacja** Kefir naturalny 200g **(07)**

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

Jadłospis	środa (2026-10-21)			
P02/1, Dieta łatwostrawna (1-3 lat) E [kcal]: **1108.89**, B [g]: **43.04**, T [g]: **40.3**, W [g]: **148.32**, Błonnik [g]: **16.16**, Cukier [g]: **35.44**, Sód [mg]: **982.26**, Kwasy tł. nas. [g]: **12.55**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) **Zupa mleczna z kaszą manną [G]** 150g (07,01) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 10g (07) **Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem** 20g (03) Wędlina. 20g (01,07,06,09) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	**Obiad** **Zupa kalafiorowa [G]** 200g (09) Ryż gotowany [G] 40g **Jajko gotowane w sosie koperkowym [G]** 60g (03,09,01) **Gotowane warzywa [G]** 100g Mus owocowy 100% (smak dowolny) 100g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 10g (07) Ser żółty 20g (07) **Delikatna pasta rybna** 20g (04,07) Pomidor bez skórki 50g	**2 Kolacja** Jabłko gotowane [G] 100g
P01/2, Dieta podstawowa (4-9 lat) E [kcal]: **1664.21**, B [g]: **58.34**, T [g]: **71.29**, W [g]: **202.02**, Błonnik [g]: **16.69**, Cukier [g]: **46.51**, Sód [mg]: **1744.55**, Kwasy tł. nas. [g]: **21.24**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) **Zupa mleczna z kaszą manną [G]** 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 20g (07) **Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem** 20g (03) Wędlina. 30g (01,07,06,09) Sałata 5g Papryka 45g	**Obiad** **Zupa kalafiorowa [G]** 200g (09) Ryż gotowany [G] 100g **Jajko gotowane w sosie koperkowym [G]** 80g (03,09,01) **Gotowane warzywa skropione olejem rzepakowym [G]** 150g Mus owocowy 100% (smak dowolny) 100g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 30g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Ser żółty 30g (07) **Pasta rybna** 20g (04,03,07) Ogórek kiszony 50g	**2 Kolacja** Herbatniki bebe 40g (01,07,06)
P01/3, Dieta podstawowa (10-18 lat) E [kcal]: **2156.22**, B [g]: **77.59**, T [g]: **83.07**, W [g]: **285.07**, Błonnik [g]: **25.61**, Cukier [g]: **60.19**, Sód [mg]: **2127.09**, Kwasy tł. nas. [g]: **23.43**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) **Zupa mleczna z kaszą manną [G]** 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) **Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem** 50g (03) Wędlina. 30g (01,07,06,09) Sałata 10g Papryka 50g	**Obiad** **Zupa kalafiorowa [G]** 300g (09) Ryż gotowany [G] 200g **Jajko gotowane w sosie koperkowym [G]** 120g (03,09,01) **Gotowane warzywa skropione olejem rzepakowym [G]** 150g Gruszka 200g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Ser żółty 30g (07) **Pasta rybna** 50g (04,03,07) Ogórek kiszony 60g	**2 Kolacja** Herbatniki bebe 40g (01,07,06)

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

Jadłospis	Czwartek (2026-10-22)			
P02/1, Dieta łatwostrawna (1-3 lat) E [kcal]: **1000.94**, B [g]: **31.12**, T [g]: **26.52**, W [g]: **168.29**, Błonnik [g]: **18.25**, Cukier [g]: **52.42**, Sód [mg]: **737.29**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.7**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 10g (07) Twarożek 20g (07) Miód pszczeli 20g Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	**Obiad** **Zupa ziemniaczana [G]** 200g (09) Ziemniaki gotowane [G] 60g **Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie marchewkowym [G]** 60g (07,09) **Gotowane buraczki [G]** 100g Banan 100g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 10g (07) Dżem 20g Wędlina. 20g (01,07,06,09) Pomidor bez skórki 50g	**2 Kolacja** Jabłko 100g
P01/2, Dieta podstawowa (4-9 lat) E [kcal]: **1612.24**, B [g]: **58.28**, T [g]: **79.23**, W [g]: **176.97**, Błonnik [g]: **21.9**, Cukier [g]: **60.03**, Sód [mg]: **834.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **28.76**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 20g (07) **Twarożek z rzodkiewką** 20g (07) Dżem 20g Sałata 5g Pomidor 45g	**Obiad** **Zupa ziemniaczana [G]** 200g (09) Ziemniaki gotowane [G] 100g **Smażona sztuka mięsa wieprzowego w sosie własnym [S]** 80g (01) **Modra kapusta na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego [G]** 150g (12) Banan 150g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 30g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Serek kanapkowy 20g (07) **Sałatka ryżowa z warzywami i czerwoną fasolą** 60g Rzodkiewka 20g Papryka 40g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g (07)
P01/3, Dieta podstawowa (10-18 lat) E [kcal]: **1963.6**, B [g]: **75.53**, T [g]: **90.54**, W [g]: **225.8**, Błonnik [g]: **30.06**, Cukier [g]: **51.91**, Sód [mg]: **1194.27**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.66**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Dżem 30g Wędlina. 30g (01,07,06,09) Sałata 10g Pomidor 50g	**Obiad** **Zupa ziemniaczana [G]** 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 200g **Smażona sztuka mięsa wieprzowego w sosie własnym [S]** 120g (01) **Modra kapusta na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego [G]** 150g (12) Brzoskwinia 150g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Serek kanapkowy 30g (07) **Sałatka ryżowa z warzywami i czerwoną fasolą** 100g Rzodkiewka 20g Papryka 40g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g (07)

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

Jadłospis	Piątek (2026-10-23)			
P02/1, Dieta łatwostrawna (1-3 lat) E [kcal]: **1118.21**, B [g]: **44.88**, T [g]: **38.17**, W [g]: **157.63**, Błonnik [g]: **18.5**, Cukier [g]: **56.08**, Sód [mg]: **1057.09**, Kwasy tł. nas. [g]: **16.64**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) **Zupa mleczna z ryżem [G]** 150g (07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 10g (07) Ser żółty 20g (07) Dżem 20g Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	**Obiad** **Zupa buraczkowa [G]** 200g (09) Ziemniaki gotowane [G] 60g **Ryba gotowana w sosie ziołowym [G]** 60g (04,09,07) **Gotowana marchewka [G]** 100g Banan 100g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 10g (07) **Pomidorowa pasta twarogowa** 20g (07) Serek kanapkowy 20g (07) Pomidor bez skórki 50g	**2 Kolacja** Jogurt naturalny 100g (07)
P01/2, Dieta podstawowa (4-9 lat) E [kcal]: **1553.34**, B [g]: **60.32**, T [g]: **73.33**, W [g]: **176**, Błonnik [g]: **22.5**, Cukier [g]: **58.29**, Sód [mg]: **1358.08**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.99**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) **Zupa mleczna z ryżem [G]** 250g (07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 20g (07) Ser żółty 50g (07) Dżem 25g Sałata 5g Ogórek 45g	**Obiad** **Zupa buraczkowa [G]** 200g (09) Ziemniaki gotowane [G] 100g **Smażona ryba bez panierki [S]** 80g (04) **Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego** 150g Gruszka 150g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 30g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) **Kanapkowa pasta z fasoli** 20g Serek kanapkowy 20g (07) Pomidor 50g	**2 Kolacja** Jogurt naturalny 100g (07)
P01/3, Dieta podstawowa (10-18 lat) E [kcal]: **1987.92**, B [g]: **88.71**, T [g]: **72.54**, W [g]: **262.07**, Błonnik [g]: **31.16**, Cukier [g]: **89.55**, Sód [mg]: **1733.54**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.03**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) **Zupa mleczna z ryżem [G]** 250g (07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Ser żółty 50g (07) Dżem 20g Sałata 10g Ogórek 50g	**Obiad** **Zupa buraczkowa [G]** 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 200g **Smażona ryba bez panierki [S]** 120g (04) **Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego** 150g Banan 200g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) **Kanapkowa pasta z fasoli** 50g Twaróg 70g (07) Pomidor 60g	**2 Kolacja** Jogurt naturalny 100g (07)

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

Jadłospis	Sobota (2026-10-24)			
P02/1, Dieta łatwostrawna (1-3 lat) E [kcal]: **1185.35**, B [g]: **54.86**, T [g]: **43.47**, W [g]: **148.94**, Błonnik [g]: **13.35**, Cukier [g]: **32.48**, Sód [mg]: **810.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.38**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 10g (07) **Delikatny twarożek z warzywami** 20g (07) **Delikatna pasta drobiowa** 20g (07) Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g	**Obiad** **Zupa pomidorowa z ryżem [G]** 200g (09) Ziemniaki gotowane [G] 60g **Gotowane udko z kurczaka w sosie bazyliowym [G]** 60g (09,07,01) **Gotowane warzywa [G]** 100g Banan 100g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 10g (07) Miód pszczeli 20g Wędlina. 20g (01,07,06,09) Pomidor bez skórki 50g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g (07)
P01/2, Dieta podstawowa (4-9 lat) E [kcal]: **1520.56**, B [g]: **65.7**, T [g]: **70.67**, W [g]: **165.08**, Błonnik [g]: **19.66**, Cukier [g]: **53.38**, Sód [mg]: **993.61**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.09**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 20g (07) **Twarożek z warzywami** 40g (07) **Pasta drobiowa** 20g (07,12,10) Rzodkiewka 20g Papryka 40g	**Obiad** **Zupa pomidorowa z ryżem [G]** 200g (09) Ziemniaki gotowane [G] 100g **Pieczone udko z kurczaka w sosie bazyliowym [P]** 80g (09,07,01) **Surówka wiosenna z dodatkiem oleju słonecznikowego** 150g Banan 150g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 30g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) **Sałatka ziemniaczana z ogórkiem** 60g (03,07) Wędlina. 40g (01,07,06,09) Sałata 5g Ogórek 45g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g (07)
P01/3, Dieta podstawowa (10-18 lat) E [kcal]: **2058.81**, B [g]: **84.45**, T [g]: **91.19**, W [g]: **238.55**, Błonnik [g]: **27.32**, Cukier [g]: **70.95**, Sód [mg]: **1471.39**, Kwasy tł. nas. [g]: **35.51**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) **Twarożek z warzywami** 60g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Rzodkiewka 20g Papryka 40g	**Obiad** **Zupa pomidorowa z ryżem [G]** 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 200g **Pieczone udko z kurczaka w sosie bazyliowym [P]** 120g (09,07,01) **Surówka wiosenna z dodatkiem oleju słonecznikowego** 150g Banan 200g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Serek kanapkowy 40g (07) **Sałatka ziemniaczana z ogórkiem** 100g (03,07) Sałata 10g Ogórek 50g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g (07)

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

Jadłospis	Niedziela (2026-10-25)			
P02/1, Dieta łatwostrawna (1-3 lat) E [kcal]: **1150.92**, B [g]: **53.26**, T [g]: **39.78**, W [g]: **154.25**, Błonnik [g]: **18.76**, Cukier [g]: **38.17**, Sód [mg]: **1066.44**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.61**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) **Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G]** 150g (07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 10g (07) Jajko gotowane [G] 25g (03) Wędlina. 20g (01,07,06,09) Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g	**Obiad** **Zupa koperkowa [G]** 200g (09) Ziemniaki gotowane [G] 60g **Gotowany schab w sosie pietruszkowym [G]** 60g (09,07,01) **Gotowana marchewka [G]** 100g Jabłko gotowane [G] 100g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 10g (07) Ser żółty 20g (07) Wędlina. 20g (01,07,06,09) Pomidor bez skórki 50g	**2 Kolacja** Kefir naturalny 200g (07)
P01/2, Dieta podstawowa (4-9 lat) E [kcal]: **1599.16**, B [g]: **71.01**, T [g]: **67.83**, W [g]: **187.41**, Błonnik [g]: **22.4**, Cukier [g]: **52.02**, Sód [mg]: **1429.09**, Kwasy tł. nas. [g]: **22.25**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) **Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G]** 250g (07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 20g (07) Jajko gotowane [G] 50g (03) Wędlina. 30g (01,07,06,09) Pomidor 45g Sałata 5g	**Obiad** **Zupa ogórkowa [G]** 200g (09) Ziemniaki gotowane [G] 100g **Schab duszony w sosie pietruszkowym [D]** 80g (09,07,01) **Surówka koperkowa z marchewką z dodatkiem oleju słonecznikowego** 150g Jabłko 150g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 30g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Ser żółty 20g (07) Wędlina. 40g (01,07,06,09) Papryka 50g	**2 Kolacja** Kefir naturalny 200g (07)
P01/3, Dieta podstawowa (10-18 lat) E [kcal]: **2008.96**, B [g]: **95.64**, T [g]: **78.21**, W [g]: **247.71**, Błonnik [g]: **28.55**, Cukier [g]: **63.47**, Sód [mg]: **1799.59**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.27**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) **Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G]** 250g (07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Jajko gotowane [G] 50g (03) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Pomidor 50g Sałata 10g	**Obiad** **Zupa ogórkowa [G]** 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 200g **Schab duszony w sosie pietruszkowym [D]** 120g (09,07,01) **Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego** 150g Arbuz 200g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Dżem 25g Wędlina. 50g (01,07,06,09) Papryka 60g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g (07)

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

Jadłospis	Poniedziałek (2026-10-26)			
P02/1, Dieta łatwostrawna (1-3 lat) E [kcal]: **987.47**, B [g]: **47.42**, T [g]: **31.31**, W [g]: **135.86**, Błonnik [g]: **16.2**, Cukier [g]: **28.28**, Sód [mg]: **975.28**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.7**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 10g (07) Ser żółty 20g (07) **Delikatna pasta drobiowa** 20g (07) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	**Obiad** **Zupa grysikowa [G]** 200g (09,01) **Kasza kuskus gotowana [G]** 40g (01) **Gotowany gulasz drobiowy [G]** 60g (09,07,01) **Gotowane buraczki [G]** 100g Brzoskwinia 100g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 10g (07) **Delikatna pasta rybna** 20g (04,07) Wędlina. 20g (01,07,06,09) Pomidor bez skórki 50g	**2 Kolacja** Jogurt naturalny 100g (07)
P01/2, Dieta podstawowa (4-9 lat) E [kcal]: **1415.52**, B [g]: **43.73**, T [g]: **71.32**, W [g]: **159.94**, Błonnik [g]: **20.16**, Cukier [g]: **39.84**, Sód [mg]: **974.42**, Kwasy tł. nas. [g]: **25.66**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 20g (07) Serek kanapkowy 50g (07) Papryka 40g Wędlina. 20g (01,07,06,09) Rzodkiewka 20g	**Obiad** **Zupa krupnik [G]** 200g (09,01) Kasza jęczmienna gotowana [G] 100g (01) **Duszony gulasz z soczewicą i pieczarkami [D]** 80g **Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G]** 150g Arbuz 150g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 30g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) **Pasta rybna** 20g (04,03,07) Wędlina. 20g (01,07,06,09) Ogórek 50g	**2 Kolacja** Jogurt naturalny 100g (07)
P01/3, Dieta podstawowa (10-18 lat) E [kcal]: **2037.14**, B [g]: **74.8**, T [g]: **84.27**, W [g]: **261.65**, Błonnik [g]: **33.15**, Cukier [g]: **56.99**, Sód [mg]: **1723.39**, Kwasy tł. nas. [g]: **26.06**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Ser żółty 50g (07) Papryka 40g Rzodkiewka 20g	**Obiad** **Zupa krupnik [G]** 300g (09,01) Kasza jęczmienna gotowana [G] 200g (01) **Duszony gulasz z soczewicą i pieczarkami [D]** 120g **Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G]** 150g Gruszka 200g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) **Sałatka makaronowa z warzywami i serem** 100g (01,03,07) **Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem** 50g (03,07) Ogórek 60g	**2 Kolacja** Kefir naturalny 200g (07)

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

Jadłospis	Wtorek (2026-10-27)			
P02/1, Dieta łatwostrawna (1-3 lat) E [kcal]: **1164.95**, B [g]: **46.41**, T [g]: **38.04**, W [g]: **164.76**, Błonnik [g]: **16.99**, Cukier [g]: **36.53**, Sód [mg]: **903.63**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.02**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** **Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G]** 150g **(07,01)** Chleb pszenno-żytni. 60g **(01)** Masło 10g **(07)** Wędlina. 50g **(01,07,06,09)** Serek kanapkowy 20g **(07)** Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	**Obiad** **Zupa ziemniaczana [G]** 200g **(09)** Makaron gotowany [G] 40g **(01,03)** **Gotowany delikatny sos pomidorowy z z mielonym mięsem wieprzowym [G]** 60g **(07)** **Gotowane warzywa [G]** 100g Mus owocowy 100% (smak dowolny) 100g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 60g **(01)** Masło 10g **(07)** **Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem** 20g **(03,07)** Miód pszczeli 20g Pomidor bez skórki 50g	**2 Kolacja** Jabłko gotowane [G] 100g
P01/2, Dieta podstawowa (4-9 lat) E [kcal]: **1778.78**, B [g]: **78.26**, T [g]: **76.09**, W [g]: **209.75**, Błonnik [g]: **29.68**, Cukier [g]: **48.33**, Sód [mg]: **1020.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **26.5**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** **Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G]** 250g **(07,01)** Chleb pszenno-żytni. 60g **(01)** Masło 20g **(07)** Wędlina. 20g **(01,07,06,09)** **Pasta z fasoli z ziołami** 20g Sałata 5g Pomidor 45g	**Obiad** **Zupa fasolowa [G]** 200g **(09)** Makaron gotowany [G] 80g **(01,03)** **Sos ala boloński z mielonym mięsem wieprzowym i warzywami z olejem rzepakowym [G]** 150g Woda 250g Gruszka 150g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 30g **(01)** Chleb razowy. 30g **(01)** Masło 20g **(07)** **Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem** 30g **(03,07)** **Sałatka makaronowa z warzywami i serem** 60g **(01,03,07)** Papryka 50g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g **(07)**
P01/3, Dieta podstawowa (10-18 lat) E [kcal]: **2473.46**, B [g]: **125.07**, T [g]: **88.82**, W [g]: **317.2**, Błonnik [g]: **53.14**, Cukier [g]: **64.76**, Sód [mg]: **1488.87**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.48**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** **Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G]** 250g **(07,01)** Chleb pszenno-żytni. 60g **(01)** Chleb razowy. 30g **(01)** Masło 20g **(07)** Wędlina. 50g **(01,07,06,09)** **Pasta z fasoli z ziołami** 60g Sałata 10g Pomidor 50g	**Obiad** **Zupa fasolowa [G]** 300g **(09)** Makaron razowy, gotowany [G] 200g **(01)** **Sos ala boloński z mielonym mięsem wieprzowym i warzywami z olejem rzepakowym [G]** 300g Jabłko 200g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 60g **(01)** Chleb razowy. 30g **(01)** Masło 20g **(07)** **Pasta rybna** 50g **(04,03,07)** Wędlina. 50g **(01,07,06,09)** Papryka 60g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g **(07)**

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

Jadłospis	Niedziela (2026-10-18)			
D01, Dieta podstawowa E [kcal]: **1866.86**, B [g]: **101.86**, T [g]: **71.68**, W [g]: **218.55**, Błonnik [g]: **30.73**, Cukier [g]: **50.05**, Sód [mg]: **1480.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **23.18**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Wędlina - kurczak w galarecie 40g (01,07,06,09) Sałata 10g Papryka 50g	**Obiad** **Zupa z fasolki szparagowej [G]** 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 300g **Delikatny kurczak gotowany w sosie brokułowym [G]** 150g (09,07,01) **Surówka z białej kapusty i marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego** 150g Jabłko 200g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) **Twarożek ze szczypiorkiem** 51g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Ogórek 60g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g (07)
D02, Dieta łatwostrawna E [kcal]: **1958.29**, B [g]: **94.95**, T [g]: **84.26**, W [g]: **218.96**, Błonnik [g]: **28.24**, Cukier [g]: **44.19**, Sód [mg]: **1577**, Kwasy tł. nas. [g]: **35**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni. 90g (01) Masło 20g (07) **Twarożek z koperkiem** 60g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Sałata 10g Pomidor bez skórki 50g	**Obiad** **Zupa grysikowa [G]** 300g (09,01) Ziemniaki gotowane [G] 200g **Delikatny kurczak gotowany w sosie brokułowym [G]** 120g (09,07,01) **Gotowana marchewka [G]** 150g Jabłko gotowane [G] 200g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 90g (01) Masło 20g (07) Serek kanapkowy 50g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Pomidor bez skórki 60g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g (07)
D03, Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **1836.01**, B [g]: **101.37**, T [g]: **83.11**, W [g]: **185.74**, Błonnik [g]: **30.91**, Cukier [g]: **56.3**, Sód [mg]: **1618.72**, Kwasy tł. nas. [g]: **30.96**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb razowy. 90g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Ser żółty 50g (07) Sałata 10g Papryka 50g	**Obiad** **Zupa z fasolki szparagowej [G]** 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 150g **Delikatny kurczak gotowany w sosie brokułowym [G]** 120g (09,07,01) **Surówka z białej kapusty i marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego** 150g Jabłko 150g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb razowy. 90g (01) Masło 20g (07) **Twarożek ze szczypiorkiem** 70g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Ogórek 60g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g (07)
D05, Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E [kcal]: **2142.7**, B [g]: **102.81**, T [g]: **91.31**, W [g]: **239.65**, Błonnik [g]: **24.18**, Cukier [g]: **45.4**, Sód [mg]: **1915.77**, Kwasy tł. nas. [g]: **52.46**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb pszenny. 90g (01) Serek kanapkowy 80g (07) **Twarożek z koperkiem** 60g (07) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	**Obiad** **Zupa grysikowa [G]** 300g (09,01) Ziemniaki gotowane [G] 300g **Delikatny kurczak gotowany w sosie brokułowym [G]** 120g (09,07,01) **Gotowana marchewka [G]** 150g Jabłko gotowane [G] 200g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenny. 90g (01) Wędlina. 60g (01,07,06,09) Serek kanapkowy 80g (07) Pomidor bez skórki 50g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g (07)

Jadłospis	Niedziela (2026-10-18)			
D07, Dieta bogatobiałkowa E [kcal]: **1923.8**, B [g]: **134.72**, T [g]: **67.91**, W [g]: **206.57**, Błonnik [g]: **26.99**, Cukier [g]: **45.35**, Sód [mg]: **2040.99**, Kwasy tł. nas. [g]: **26.5**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** Chleb pszenno-żytni. 90g **(01)** Masło 10g **(07)** **Twarożek z koperkiem** 150g **(07)** Wędlina. 60g **(01,07,06,09)** Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	**Obiad** **Zupa grysikowa [G]** 300g **(09,01)** Ziemniaki gotowane [G] 100g **Delikatny kurczak gotowany w sosie brokułowym [G]** 200g **(09,07,01)** **Gotowana marchewka [G]** 150g Jabłko gotowane [G] 200g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 90g **(01)** Masło 10g **(07)** Ser żółty 50g **(07)** Wędlina. 80g **(01,07,06,09)** Pomidor bez skórki 50g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g **(07)**

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

Jadłospis	Poniedziałek (2026-10-19)			
D01, Dieta podstawowa E [kcal]: **2574.62**, B [g]: **95.28**, T [g]: **106.7**, W [g]: **324.88**, Błonnik [g]: **33.14**, Cukier [g]: **108.2**, Sód [mg]: **2069.95**, Kwasy tł. nas. [g]: **39.7**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** **Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G]** 250g **(07,01)** Chleb pszenno-żytni. 60g **(01)** Chleb razowy. 30g **(01)** Masło 20g **(07)** Ser żółty 50g **(07)** **Twarożek z rzodkiewką** 60g **(07)** Pomidor 30g Ogórek kiszony 30g	**Obiad** **Zupa pieczarkowa [G]** 300g **(09,07)** Kasza gryczana gotowana [G] 200g **Duszony gulasz wieprzowy [D]** 120g **(09)** **Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G]** 150g Banan 200g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 60g **(01)** Chleb razowy. 30g **(01)** Masło 20g **(07)** Dżem 50g Serek kanapkowy 50g **(07)** Sałata 10g Papryka 50g	**2 Kolacja** Herbatniki bebe 40g **(01,07,06)**
D02, Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2334.87**, B [g]: **109.16**, T [g]: **76.42**, W [g]: **313.13**, Błonnik [g]: **29.61**, Cukier [g]: **83.98**, Sód [mg]: **2150.8**, Kwasy tł. nas. [g]: **26.3**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** **Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G]** 250g **(07,01)** Chleb pszenno-żytni. 90g **(01)** Masło 20g **(07)** Wędlina - kurczak w galarecie 50g **(01,07,06,09)** Wędlina. 50g **(01,07,06,09)** Pomidor bez skórki 60g	**Obiad** **Zupa cukiniowa [G]** 300g **(09)** **Kasza kuskus gotowana [G]** 200g **(01)** **Gotowany gulasz wieprzowy [G]** 120g **(09)** **Gotowane buraczki [G]** 150g Banan 200g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 90g **(01)** Masło 20g **(07)** Ser żółty 50g **(07)** Sałata 10g Wędlina. 50g **(01,07,06,09)** Pomidor bez skórki 50g	**2 Kolacja** Herbatniki bebe 40g **(01,07,06)**
D03, Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2043.13**, B [g]: **110.84**, T [g]: **95.7**, W [g]: **199.98**, Błonnik [g]: **31.6**, Cukier [g]: **56.47**, Sód [mg]: **2222.18**, Kwasy tł. nas. [g]: **34.15**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** Chleb razowy. 90g **(01)** Masło 20g **(07)** Wędlina. 50g **(01,07,06,09)** Wędlina - kurczak w galarecie 60g **(01,07,06,09)** Pomidor 30g Ogórek kiszony 30g	**Obiad** **Zupa pieczarkowa [G]** 300g **(09,07)** Kasza gryczana gotowana [G] 150g **Duszony gulasz wieprzowy [D]** 120g **(09)** **Surówka z buraczków surowych z dodatkiem oleju rzepakowego** 150g Gruszka 150g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb razowy. 90g **(01)** Masło 20g **(07)** Ser żółty 50g **(07)** Wędlina. 60g **(01,07,06,09)** Sałata 10g Papryka 50g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g **(07)**
D05, Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E [kcal]: **2097.48**, B [g]: **118.08**, T [g]: **49.34**, W [g]: **307.26**, Błonnik [g]: **24.48**, Cukier [g]: **102.62**, Sód [mg]: **1550.04**, Kwasy tł. nas. [g]: **22.92**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** **Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G]** 250g **(07,01)** Chleb pszenny. 90g **(01)** Wędlina. 60g **(01,07,06,09)** **Twarożek na słodko** 100g **(07)** Pomidor bez skórki 50g	**Obiad** **Zupa cukiniowa [G]** 300g **(09)** Ziemniaki gotowane [G] 300g **Gotowany gulasz wieprzowy [G]** 120g **(09)** **Gotowane buraczki [G]** 150g Banan 200g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenny. 90g **(01)** Serek kanapkowy 20g **(07)** Wędlina. 50g **(01,07,06,09)** Dżem 60g Sałata 5g Pomidor bez skórki 55g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g **(07)**

Jadłospis	Poniedziałek (2026-10-19)			
D07, Dieta bogatobiałkowa E [kcal]: **2089.51**, B [g]: **139.43**, T [g]: **62.28**, W [g]: **253.26**, Błonnik [g]: **25.21**, Cukier [g]: **85.42**, Sód [mg]: **2247.54**, Kwasy tł. nas. [g]: **20.6**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** **Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G]** 250g **(07,01)** Chleb pszenno-żytni. 60g **(01)** Masło 10g **(07)** Jajko gotowane [G] 100g **(03)** Twarożek 100g **(07)** Pomidor bez skórki 20g	**Obiad** **Zupa cukiniowa [G]** 300g **(09)** **Kasza kuskus gotowana [G]** 100g **(01)** **Gotowany gulasz wieprzowy [G]** 200g **(09)** **Gotowane buraczki [G]** 150g Banan 200g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 90g **(01)** Masło 10g **(07)** Serek grani 150g **(07)** Wędlina. 80g **(01,07,06,09)** Sałata 5g Pomidor bez skórki 55g	**2 Kolacja** Jogurt skyr. 150g **(07)**

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

Jadłospis	Wtorek (2026-10-20)			
D01, Dieta podstawowa E [kcal]: **1842.51**, B [g]: **80.58**, T [g]: **82.88**, W [g]: **210.33**, Błonnik [g]: **27.72**, Cukier [g]: **47.1**, Sód [mg]: **1539.46**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.51**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Jajko gotowane [G] 50g (03) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Sałata 10g Pomidor 50g	**Obiad** **Zupa brokułowa [G]** 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 300g **Pieczona ryba w sosie warzywnym [P]** 150g (04,09,07) **Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego** 150g Arbuz 200g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Serek kanapkowy 60g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Ogórek 40g Rzodkiewka 20g	**2 Kolacja** Kefir naturalny 200g (07)
D02, Dieta łatwostrawna E [kcal]: **1865.7**, B [g]: **84.13**, T [g]: **78.4**, W [g]: **221.06**, Błonnik [g]: **30.39**, Cukier [g]: **46.16**, Sód [mg]: **1668.68**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.08**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni. 90g (01) Masło 20g (07) Jajko gotowane [G] 50g (03) Wędlina. 60g (01,07,06,09) Sałata 10g Pomidor bez skórki 50g	**Obiad** **Zupa brokułowa [G]** 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 300g **Gotowana ryba w sosie warzywnym [G]** 150g (04,09,07) **Gotowana marchewka [G]** 150g Brzoskwinia 200g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 90g (01) Masło 20g (07) Serek kanapkowy 60g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Pomidor bez skórki 60g	**2 Kolacja** Kefir naturalny 200g (07)
D03, Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **1810.17**, B [g]: **91.62**, T [g]: **79.72**, W [g]: **202.66**, Błonnik [g]: **35.3**, Cukier [g]: **60.3**, Sód [mg]: **1894.32**, Kwasy tł. nas. [g]: **26.52**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb razowy. 120g (01) Masło 20g (07) Jajko gotowane [G] 50g (03) Wędlina. 60g (01,07,06,09) Sałata 10g Pomidor 50g	**Obiad** **Zupa brokułowa [G]** 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 150g **Pieczona ryba w sosie warzywnym [P]** 150g (04,09,07) **Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego** 200g Jabłko 150g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb razowy. 90g (01) Masło 20g (07) Ser żółty 60g (07) Wędlina. 60g (01,07,06,09) Ogórek 40g Rzodkiewka 20g	**2 Kolacja** Kefir naturalny 200g (07)
D05, Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E [kcal]: **1890.9**, B [g]: **85.64**, T [g]: **57.32**, W [g]: **267.21**, Błonnik [g]: **23.98**, Cukier [g]: **67.27**, Sód [mg]: **2083.06**, Kwasy tł. nas. [g]: **30.77**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb pszenny. 90g (01) Serek kanapkowy 80g (07) **Pasta z białek jaj z koperkiem** 50g (03,07) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	**Obiad** **Zupa ryżowa [G]** 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 300g **Gotowana ryba w sosie warzywnym [G]** 120g (04,09,07) **Gotowana marchewka [G]** 150g Mus owocowy 100% (smak dowolny) 200g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenny. 90g (01) Serek kanapkowy 20g (07) Wędlina. 60g (01,07,06,09) Serek grani 70g (07) Pomidor bez skórki 50g	**2 Kolacja** Kefir naturalny 200g (07) Herbatniki bebe 40g (01,07,06)

Jadłospis	Wtorek (2026-10-20)			
D07, Dieta bogatobiałkowa E [kcal]: **1873.64**, B [g]: **125.47**, T [g]: **63.59**, W [g]: **217.43**, Błonnik [g]: **34.76**, Cukier [g]: **53.21**, Sód [mg]: **2219.37**, Kwasy tł. nas. [g]: **25.35**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** Chleb pszenno-żytni. 90g **(01)** Masło 10g **(07)** Twaróg 100g **(07)** Wędlina - kurczak w galarecie 60g **(01,07,06,09)** Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	**Obiad** **Zupa brokułowa [G]** 300g **(09)** Ziemniaki gotowane [G] 100g **Gotowana ryba w sosie warzywnym [G]** 200g **(04,09,07)** **Gotowana marchewka [G]** 302g Brzoskwinia 200g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 120g **(01)** Masło 20g **(07)** Wędlina. 100g **(01,07,06,09)** Pomidor bez skórki 50g Serek kanapkowy 60g **(07)**	**2 Kolacja** Jogurt skyr. 150g **(07)**

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

Jadłospis	środa (2026-10-21)			
D01, Dieta podstawowa E [kcal]: **2156.22**, B [g]: **77.59**, T [g]: **83.07**, W [g]: **285.07**, Błonnik [g]: **25.61**, Cukier [g]: **60.19**, Sód [mg]: **2127.09**, Kwasy tł. nas. [g]: **23.43**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) **Zupa mleczna z kaszą manną [G]** 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) **Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem** 50g (03) Wędlina. 30g (01,07,06,09) Sałata 10g Papryka 50g	**Obiad** **Zupa kalafiorowa [G]** 300g (09) Ryż gotowany [G] 200g **Jajko gotowane w sosie koperkowym [G]** 120g (03,09,01) **Gotowane warzywa skropione olejem rzepakowym [G]** 150g Gruszka 200g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Ser żółty 30g (07) **Pasta rybna** 50g (04,03,07) Ogórek kiszony 60g	**2 Kolacja** Herbatniki bebe 40g (01,07,06)
D02, Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2156.29**, B [g]: **88.21**, T [g]: **83.9**, W [g]: **268.9**, Błonnik [g]: **21.29**, Cukier [g]: **45.83**, Sód [mg]: **1929.26**, Kwasy tł. nas. [g]: **26.39**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) **Zupa mleczna z kaszą manną [G]** 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni. 90g (01) Masło 20g (07) **Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem** 50g (03) Wędlina. 60g (01,07,06,09) Sałata 10g Pomidor bez skórki 50g	**Obiad** **Zupa kalafiorowa [G]** 300g (09) Ryż gotowany [G] 200g **Jajko gotowane w sosie koperkowym [G]** 120g (03,09,01) **Gotowane warzywa [G]** 150g Mus owocowy 100% (smak dowolny) 100g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 90g (01) Masło 20g (07) Ser żółty 50g (07) **Delikatna pasta rybna** 50g (04,07) Pomidor bez skórki 60g	**2 Kolacja** Herbatniki bebe 40g (01,07,06)
D03, Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **1834.07**, B [g]: **86.55**, T [g]: **84.74**, W [g]: **193.76**, Błonnik [g]: **29.23**, Cukier [g]: **49.33**, Sód [mg]: **2426.14**, Kwasy tł. nas. [g]: **25.08**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb razowy. 90g (01) Masło 20g (07) **Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem** 50g (03) Wędlina. 60g (01,07,06,09) Sałata 10g Papryka 50g	**Obiad** **Zupa kalafiorowa [G]** 300g (09) Ryż brązowy gotowany [G] 150g **Jajko gotowane w sosie koperkowym [G]** 150g (03,09,01) **Gotowane warzywa skropione olejem rzepakowym [G]** 150g Jabłko 150g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb razowy. 90g (01) Masło 20g (07) Ser żółty 40g (07) **Pasta rybna** 50g (04,03,07) Ogórek kiszony 60g	**2 Kolacja** Serek grani 150g (07)
D05, Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E [kcal]: **1821.64**, B [g]: **86.41**, T [g]: **48.31**, W [g]: **270.53**, Błonnik [g]: **24.4**, Cukier [g]: **67.16**, Sód [mg]: **1644.3**, Kwasy tł. nas. [g]: **25.82**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) **Zupa mleczna z kaszą manną [G]** 250g (07,01) Chleb pszenny. 90g (01) **Pasta z białek jaj z warzywami** 50g (03) Wędlina. 60g (01,07,06,09) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	**Obiad** **Zupa owocowa [G]** 300g Ziemniaki gotowane [G] 300g **Gotowana potrawka z kurczaka z marchewką [G]** 150g (09,07) **Gotowane warzywa [G]** 150g Jabłko gotowane [G] 200g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenny. 90g (01) Serek kanapkowy 80g (07) **Delikatna pasta rybna** 50g (04,07) Pomidor bez skórki 50g	**2 Kolacja** Jabłko gotowane [G] 200g

Jadłospis	środa (2026-10-21)			
D07, Dieta bogatobiałkowa E [kcal]: **2019.83**, B [g]: **119.18**, T [g]: **73.52**, W [g]: **228.21**, Błonnik [g]: **23.51**, Cukier [g]: **47.53**, Sód [mg]: **2095.72**, Kwasy tł. nas. [g]: **26.66**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** **Zupa mleczna z kaszą manną [G]** 250g **(07,01)** Chleb pszenno-żytni. 90g **(01)** Masło 10g **(07)** **Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem** 50g **(03)** Twaróg 100g **(07)** Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	**Obiad** **Zupa kalafiorowa [G]** 300g **(09)** Ryż gotowany [G] 100g **Gotowana potrawka z kurczaka z marchewką [G]** 250g **(09,07)** **Gotowane warzywa [G]** 150g Woda 250g Mus owocowy 100% (smak dowolny) 100g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 90g **(01)** Masło 10g **(07)** Ser żółty 80g **(07)** **Delikatna pasta rybna** 60g **(04,07)** Pomidor bez skórki 50g	**2 Kolacja** Jabłko gotowane [G] 100g

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

Jadłospis	Czwartek (2026-10-22)			
D01, Dieta podstawowa E [kcal]: **1963.6**, B [g]: **75.53**, T [g]: **90.54**, W [g]: **225.8**, Błonnik [g]: **30.06**, Cukier [g]: **51.91**, Sód [mg]: **1194.27**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.66**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Dżem 30g Wędlina. 30g (01,07,06,09) Sałata 10g Pomidor 50g	**Obiad** **Zupa ziemniaczana [G]** 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 200g **Smażona sztuka mięsa wieprzowego w sosie własnym [S]** 120g (01) **Modra kapusta na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego [G]** 150g (12) Brzoskwinia 150g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Serek kanapkowy 30g (07) **Sałatka ryżowa z warzywami i czerwoną fasolą** 100g Rzodkiewka 20g Papryka 40g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g (07)
D02, Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2093.92**, B [g]: **74.39**, T [g]: **84.68**, W [g]: **271.57**, Błonnik [g]: **26.32**, Cukier [g]: **88.58**, Sód [mg]: **1432.07**, Kwasy tł. nas. [g]: **37.11**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni. 90g (01) Masło 20g (07) Twarożek 70g (07) Miód pszczeli 20g Sałata 10g Pomidor bez skórki 50g	**Obiad** **Zupa ziemniaczana [G]** 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 200g **Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie marchewkowym [G]** 120g (07,09) **Gotowane buraczki [G]** 150g Banan 200g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 90g (01) Masło 20g (07) Dżem 60g Serek kanapkowy 50g (07) Pomidor bez skórki 60g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g (07)
D03, Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2001.66**, B [g]: **88.37**, T [g]: **98.3**, W [g]: **206.52**, Błonnik [g]: **32.75**, Cukier [g]: **58.83**, Sód [mg]: **1428.18**, Kwasy tł. nas. [g]: **37.99**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb razowy. 90g (01) Masło 20g (07) **Twarożek z rzodkiewką** 70g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Sałata 10g Pomidor 50g	**Obiad** **Zupa ziemniaczana [G]** 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 150g **Smażona sztuka mięsa wieprzowego w sosie własnym [S]** 120g (01) **Modra kapusta na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego [G]** 150g (12) Gruszka 150g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb razowy. 90g (01) Masło 20g (07) Serek kanapkowy 50g (07) **Sałatka ryżowa z ryżem brązowym z warzywami i czerwoną fasolą** 80g Rzodkiewka 20g Papryka 40g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g (07)
D05, Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E [kcal]: **2037.08**, B [g]: **100.63**, T [g]: **61.37**, W [g]: **281.85**, Błonnik [g]: **22.23**, Cukier [g]: **80.44**, Sód [mg]: **1791.07**, Kwasy tł. nas. [g]: **30.83**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb pszenny. 90g (01) Twarożek 70g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	**Obiad** **Zupa ziemniaczana [G]** 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 300g **Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie marchewkowym [G]** 120g (07,09) **Gotowane buraczki [G]** 150g Banan 200g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenny. 90g (01) Serek kanapkowy 60g (07) Wędlina. 60g (01,07,06,09) Pomidor bez skórki 50g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g (07) Herbatniki bebe 40g (01,07,06)

Jadłospis	Czwartek (2026-10-22)			
D07, Dieta bogatobiałkowa E [kcal]: **1984.65**, B [g]: **124.92**, T [g]: **75.02**, W [g]: **214.54**, Błonnik [g]: **24.8**, Cukier [g]: **64.04**, Sód [mg]: **1829.96**, Kwasy tł. nas. [g]: **26.69**	**Śniadanie**	**Obiad**	**Kolacja**	**2 Kolacja**
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g **(01,07)** Chleb pszenno-żytni. 90g **(01)** Masło 10g **(07)** Jajko gotowane [G] 100g **(03)** Wędlina. 100g **(01,07,06,09)** Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	**Zupa ziemniaczana [G]** 300g **(09)** Ziemniaki gotowane [G] 100g **Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie marchewkowym [G]** 200g **(07,09)** **Gotowane buraczki [G]** 150g Banan 200g Woda 250g	**Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 90g **(01)** Masło 10g **(07)** Wędlina. 100g **(01,07,06,09)** **Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem** 80g **(03,07)** Pomidor bez skórki 50g	Serek homo naturalny 150g **(07)**

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

Jadłospis	Piątek (2026-10-23)			
D01, Dieta podstawowa E [kcal]: **1987.92**, B [g]: **88.71**, T [g]: **72.54**, W [g]: **262.07**, Błonnik [g]: **31.16**, Cukier [g]: **89.55**, Sód [mg]: **1733.54**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.03**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) **Zupa mleczna z ryżem [G]** 250g (07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Ser żółty 50g (07) Dżem 20g Sałata 10g Ogórek 50g	**Obiad** **Zupa buraczkowa [G]** 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 200g **Smażona ryba bez panierki [S]** 120g (04) **Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego** 150g Banan 200g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) **Kanapkowa pasta z fasoli** 50g Twaróg 70g (07) Pomidor 60g	**2 Kolacja** Jogurt naturalny 100g (07)
D02, Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2068.86**, B [g]: **84.07**, T [g]: **78.37**, W [g]: **271.21**, Błonnik [g]: **29.6**, Cukier [g]: **99.4**, Sód [mg]: **1873.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **35.38**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) **Zupa mleczna z ryżem [G]** 250g (07) Chleb pszenno-żytni. 90g (01) Masło 20g (07) Ser żółty 50g (07) Dżem 50g Sałata 10g Pomidor bez skórki 50g	**Obiad** **Zupa buraczkowa [G]** 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 200g **Ryba gotowana w sosie ziołowym [G]** 120g (04,09,07) **Gotowana marchewka [G]** 150g Banan 200g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 90g (01) Masło 20g (07) **Pomidorowa pasta twarogowa** 60g (07) Serek kanapkowy 50g (07) Pomidor bez skórki 60g	**2 Kolacja** Jogurt naturalny 100g (07)
D03, Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **1875.92**, B [g]: **81.52**, T [g]: **91.99**, W [g]: **197.99**, Błonnik [g]: **32.92**, Cukier [g]: **63.89**, Sód [mg]: **1988.44**, Kwasy tł. nas. [g]: **34.82**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb razowy. 90g (01) Masło 20g (07) Ser żółty 70g (07) Serek kanapkowy 30g (07) Sałata 10g Ogórek 50g	**Obiad** **Zupa buraczkowa [G]** 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 150g **Smażona ryba bez panierki [S]** 120g (04) **Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego** 150g Jabłko 150g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb razowy. 90g (01) Masło 20g (07) **Kanapkowa pasta z fasoli** 50g Jajko gotowane [G] 50g (03) Pomidor 60g	**2 Kolacja** Jogurt naturalny 200g (07)
D05, Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E [kcal]: **1886.28**, B [g]: **94.86**, T [g]: **49.53**, W [g]: **274.91**, Błonnik [g]: **25.1**, Cukier [g]: **60.09**, Sód [mg]: **2003.33**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.86**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) **Zupa mleczna z ryżem [G]** 250g (07) Chleb pszenny. 90g (01) Serek kanapkowy 70g (07) **Pasta z białek jaj z koperkiem** 60g (03,07) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	**Obiad** **Zupa grysikowa [G]** 300g (09,01) Ziemniaki gotowane [G] 300g **Ryba gotowana w sosie ziołowym [G]** 120g (04,09,07) **Gotowana marchewka [G]** 150g Mus owocowy 100% (smak dowolny) 200g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenny. 120g (01) Serek kanapkowy 20g (07) **Pomidorowa pasta twarogowa** 60g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Pomidor bez skórki 50g	**2 Kolacja** Jogurt naturalny 100g (07)

Jadłospis	Piątek (2026-10-23)			
D07, Dieta bogatobiałkowa E [kcal]: **1821.66**, B [g]: **124.51**, T [g]: **54.17**, W [g]: **221.79**, Błonnik [g]: **26.58**, Cukier [g]: **82.29**, Sód [mg]: **2115.11**, Kwasy tł. nas. [g]: **23.46**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** **Zupa mleczna z ryżem [G]** 250g **(07)** Chleb pszenno-żytni. 60g **(01)** Masło 10g **(07)** Ser żółty 80g **(07)** **Delikatna pasta drobiowa** 80g **(07)** Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	**Obiad** **Zupa buraczkowa [G]** 300g **(09)** Ziemniaki gotowane [G] 100g **Ryba gotowana w sosie ziołowym [G]** 200g **(04,09,07)** **Gotowana marchewka [G]** 150g Banan 200g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 90g **(01)** Masło 10g **(07)** **Pomidorowa pasta twarogowa** 100g **(07)** Wędlina. 60g **(01,07,06,09)** Pomidor bez skórki 50g	**2 Kolacja** Jogurt naturalny 100g **(07)**

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

Jadłospis	Sobota (2026-10-24)			
D01, Dieta podstawowa E [kcal]: **2058.81**, B [g]: **84.45**, T [g]: **91.19**, W [g]: **238.55**, Błonnik [g]: **27.32**, Cukier [g]: **70.95**, Sód [mg]: **1471.39**, Kwasy tł. nas. [g]: **35.51**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) **Twarożek z warzywami** 60g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Rzodkiewka 20g Papryka 40g	**Obiad** **Zupa pomidorowa z ryżem [G]** 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 200g **Pieczone udko z kurczaka w sosie bazyliowym [P]** 120g (09,07,01) **Surówka wiosenna z dodatkiem oleju słonecznikowego** 150g Banan 200g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Serek kanapkowy 40g (07) **Sałatka ziemniaczana z ogórkiem** 100g (03,07) Sałata 10g Ogórek 50g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g (07)
D02, Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2032.22**, B [g]: **91.1**, T [g]: **68.3**, W [g]: **272.08**, Błonnik [g]: **21.51**, Cukier [g]: **57.3**, Sód [mg]: **1360.27**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.5**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni. 90g (01) Masło 20g (07) **Delikatny twarożek z warzywami** 60g (07) Wędlina. 60g (01,07,06,09) Pomidor bez skórki 50g Sałata 10g	**Obiad** **Zupa pomidorowa z ryżem [G]** 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 200g **Gotowane udko z kurczaka w sosie bazyliowym [G]** 120g (09,07,01) **Gotowane warzywa [G]** 150g Banan 200g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 90g (01) Masło 20g (07) Miód pszczeli 60g Wędlina. 50g (01,07,06,09) Pomidor bez skórki 60g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g (07)
D03, Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **1888.6**, B [g]: **96.58**, T [g]: **84.59**, W [g]: **200.64**, Błonnik [g]: **31.49**, Cukier [g]: **58.11**, Sód [mg]: **1499.02**, Kwasy tł. nas. [g]: **26.42**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb razowy. 90g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 70g (01,07,06,09) **Twarożek z warzywami** 70g (07) Rzodkiewka 20g Papryka 40g	**Obiad** **Zupa pomidorowa z ryżem brązowym [G]** 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 150g **Pieczone udko z kurczaka w sosie bazyliowym [P]** 120g (09,07,01) **Surówka wiosenna z dodatkiem oleju słonecznikowego** 150g Jabłko 150g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb razowy. 90g (01) Masło 20g (07) **Sałatka ziemniaczana z ogórkiem** 80g (03,07) Wędlina. 70g (01,07,06,09) Sałata 10g Ogórek 50g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g (07) Słonecznik, nasiona, łuskane 15g
D05, Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E [kcal]: **2227.51**, B [g]: **96.63**, T [g]: **68.26**, W [g]: **314.96**, Błonnik [g]: **19.5**, Cukier [g]: **72.09**, Sód [mg]: **1807.81**, Kwasy tł. nas. [g]: **34.93**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb pszenny. 90g (01) Serek kanapkowy 20g (07) **Delikatny twarożek z warzywami** 60g (07) Wędlina. 60g (01,07,06,09) Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g	**Obiad** **Zupa marchewkowa [G]** 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 300g **Gotowane udko z kurczaka w sosie bazyliowym [G]** 120g (09,07,01) **Gotowane warzywa [G]** 150g Banan 200g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenny. 90g (01) Serek kanapkowy 60g (07) Miód pszczeli 60g Pomidor bez skórki 50g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g (07) Herbatniki bebe 40g (01,07,06)

Jadłospis	Sobota (2026-10-24)			
D07, Dieta bogatobiałkowa E [kcal]: **2004.46**, B [g]: **127.05**, T [g]: **72.36**, W [g]: **219.41**, Błonnik [g]: **20.46**, Cukier [g]: **63.84**, Sód [mg]: **2204.95**, Kwasy tł. nas. [g]: **30.39**	**Śniadanie**	**Obiad**	**Kolacja**	**2 Kolacja**
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni. 90g (01) Masło 10g (07) **Delikatny twarożek z warzywami** 200g (07) Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g	**Zupa pomidorowa z ryżem [G]** 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 100g **Gotowane udko z kurczaka w sosie bazyliowym [G]** 200g (09,07,01) **Gotowane warzywa [G]** 150g Banan 200g Woda 250g	**Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 90g (01) Masło 10g (07) Twarożek wiejski, 2% tłuszczu 100g (07) Ser żółty 50g (07) Pomidor bez skórki 50g	Serek homo naturalny 150g (07)

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

Jadłospis	Niedziela (2026-10-25)			
D01, Dieta podstawowa E [kcal]: **2018.96**, B [g]: **95.64**, T [g]: **78.21**, W [g]: **247.71**, Błonnik [g]: **28.55**, Cukier [g]: **63.47**, Sód [mg]: **1799.59**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.27**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) **Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G]** 250g (07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Jajko gotowane [G] 50g (03) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Pomidor 50g Sałata 10g	**Obiad** **Zupa ogórkowa [G]** 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 200g **Schab duszony w sosie pietruszkowym [D]** 120g (09,07,01) **Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego** 150g Arbuz 200g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Dżem 25g Wędlina. 50g (01,07,06,09) Papryka 60g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g (07)
D02, Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2011.46**, B [g]: **98.43**, T [g]: **74.4**, W [g]: **251.75**, Błonnik [g]: **30.04**, Cukier [g]: **58.25**, Sód [mg]: **1836.67**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.35**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) **Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G]** 250g (07) Chleb pszenno-żytni. 90g (01) Masło 20g (07) Jajko gotowane [G] 50g (03) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Pomidor bez skórki 50g Sałata 10g	**Obiad** **Zupa koperkowa [G]** 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 200g **Gotowany schab w sosie pietruszkowym [G]** 120g (09,07,01) **Gotowana marchewka [G]** 150g Jabłko gotowane [G] 200g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 90g (01) Masło 20g (07) Ser żółty 50g (07) Wędlina. 60g (01,07,06,09) Pomidor bez skórki 60g	**2 Kolacja** Kefir naturalny 200g (07)
D03, Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **1833.28**, B [g]: **94.82**, T [g]: **82.64**, W [g]: **194.58**, Błonnik [g]: **33.5**, Cukier [g]: **60.2**, Sód [mg]: **2296.62**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.4**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb razowy. 90g (01) Masło 20g (07) Jajko gotowane [G] 50g (03) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Pomidor 50g Sałata 10g	**Obiad** **Zupa ogórkowa [G]** 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 150g **Schab duszony w sosie pietruszkowym [D]** 150g (09,07,01) **Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego** 200g Brzoskwinia 150g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb razowy. 90g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Ser żółty 70g (07) Papryka 60g	**2 Kolacja** Kefir naturalny 200g (07)
D05, Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E [kcal]: **2069.07**, B [g]: **98.77**, T [g]: **63.85**, W [g]: **287.88**, Błonnik [g]: **26.45**, Cukier [g]: **72.26**, Sód [mg]: **1612.6**, Kwasy tł. nas. [g]: **35.07**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) **Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G]** 250g (07) Chleb pszenny. 90g (01) **Pasta z białek jaj z pietruszką** 50g (03,07) Serek kanapkowy 60g (07) Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g	**Obiad** **Zupa koperkowa [G]** 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 300g **Gotowany schab w sosie pietruszkowym [G]** 120g (09,07,01) **Gotowana marchewka [G]** 150g Jabłko gotowane [G] 200g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenny. 90g (01) Serek kanapkowy 20g (07) Twaróg 50g (07) Dżem 50g Pomidor bez skórki 50g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g (07)

Jadłospis	Niedziela (2026-10-25)			
D07, Dieta bogatobiałkowa E [kcal]: **1988.2**, B [g]: **126.15**, T [g]: **65.94**, W [g]: **236.67**, Błonnik [g]: **28.73**, Cukier [g]: **57.3**, Sód [mg]: **2079.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **25.15**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** **Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G]** 250g **(07)** Chleb pszenno-żytni. 90g **(01)** Masło 10g **(07)** Jajko gotowane [G] 100g **(03)** Wędlina. 80g **(01,07,06,09)** Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g	**Obiad** **Zupa koperkowa [G]** 300g **(09)** Ziemniaki gotowane [G] 100g **Gotowany schab w sosie pietruszkowym [G]** 200g **(09,07,01)** **Gotowana marchewka [G]** 150g Jabłko gotowane [G] 200g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 90g **(01)** Masło 10g **(07)** Wędlina. 100g **(01,07,06,09)** Ser żółty 50g **(07)** Pomidor bez skórki 50g	**2 Kolacja** Kefir naturalny 200g **(07)**

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

Jadłospis	Poniedziałek (2026-10-26)			
D01, Dieta podstawowa E [kcal]: **2037.14**, B [g]: **74.8**, T [g]: **84.27**, W [g]: **261.65**, Błonnik [g]: **33.15**, Cukier [g]: **56.99**, Sód [mg]: **1723.39**, Kwasy tł. nas. [g]: **26.06**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Ser żółty 50g (07) Papryka 40g Rzodkiewka 20g	**Obiad** **Zupa krupnik [G]** 300g (09,01) Kasza jęczmienna gotowana [G] 200g (01) **Duszony gulasz z soczewicą i pieczarkami [D]** 120g **Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G]** 150g Gruszka 200g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) **Sałatka makaronowa z warzywami i serem** 100g (01,03,07) **Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem** 50g (03,07) Ogórek 60g	**2 Kolacja** Kefir naturalny 200g (07)
D02, Dieta łatwostrawna E [kcal]: **1950.59**, B [g]: **89.02**, T [g]: **70.95**, W [g]: **248.24**, Błonnik [g]: **27.13**, Cukier [g]: **42.95**, Sód [mg]: **1597.03**, Kwasy tł. nas. [g]: **28.54**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni. 90g (01) Masło 20g (07) Serek kanapkowy 60g (07) Sałata 10g Wędlina. 50g (01,07,06,09) Pomidor bez skórki 50g	**Obiad** **Zupa grysikowa [G]** 300g (09,01) **Kasza kuskus gotowana [G]** 200g (01) **Gotowany gulasz drobiowy [G]** 120g (09,07,01) **Gotowane buraczki [G]** 150g Brzoskwinia 200g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 90g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 60g (01,07,06,09) **Delikatna pasta rybna** 50g (04,07) Pomidor bez skórki 60g	**2 Kolacja** Jogurt naturalny 100g (07)
D03, Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **1839.11**, B [g]: **95.69**, T [g]: **75.42**, W [g]: **209.41**, Błonnik [g]: **30.78**, Cukier [g]: **59.16**, Sód [mg]: **1910.17**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.02**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb razowy. 90g (01) Masło 20g (07) Ser żółty 60g (07) Wędlina. 70g (01,07,06,09) Papryka 40g Rzodkiewka 20g	**Obiad** **Zupa krupnik [G]** 300g (09,01) Kasza jęczmienna gotowana [G] 150g (01) **Gotowany gulasz drobiowy [G]** 120g (09,07,01) **Surówka z buraczków surowych z dodatkiem oleju rzepakowego** 150g Jabłko 150g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb razowy. 90g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 70g (01,07,06,09) **Pasta rybna** 60g (04,03,07) Ogórek 60g	**2 Kolacja** Jogurt naturalny 100g (07)
D05, Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E [kcal]: **1945.72**, B [g]: **94.44**, T [g]: **69.65**, W [g]: **243.23**, Błonnik [g]: **21.83**, Cukier [g]: **55.52**, Sód [mg]: **1924.47**, Kwasy tł. nas. [g]: **39.93**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb pszenny. 90g (01) Serek kanapkowy 80g (07) **Delikatna pasta drobiowa** 50g (07) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	**Obiad** **Zupa grysikowa [G]** 300g (09,01) Ziemniaki gotowane [G] 300g **Gotowany gulasz drobiowy [G]** 120g (09,07,01) **Gotowane buraczki [G]** 150g Mus owocowy 100% (smak dowolny) 200g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenny. 90g (01) Serek kanapkowy 60g (07) **Delikatna pasta rybna** 50g (04,07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Pomidor bez skórki 50g	**2 Kolacja** Kefir naturalny 200g (07)

Jadłospis	Poniedziałek (2026-10-26)			
D07, Dieta bogatobiałkowa E [kcal]: **2246.73**, B [g]: **127.22**, T [g]: **92**, W [g]: **236.42**, Błonnik [g]: **22.21**, Cukier [g]: **59.01**, Sód [mg]: **2011.42**, Kwasy tł. nas. [g]: **46.43**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** Chleb pszenno-żytni. 90g **(01)** Masło 10g **(07)** Wędlina. 100g **(01,07,06,09)** Serek kanapkowy 70g **(07)** Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	**Obiad** **Zupa grysikowa [G]** 300g **(09,01)** **Kasza kuskus gotowana [G]** 100g **(01)** **Gotowany gulasz drobiowy [G]** 150g **(09,07,01)** Brzoskwinia 200g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 90g **(01)** Masło 10g **(07)** Twarożek wiejski, 2% tłuszczu 150g **(07)** Dżem 60g Pomidor bez skórki 50g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 300g **(07)**

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

Jadłospis	Wtorek (2026-10-27)			
D01, Dieta podstawowa E [kcal]: **2473.46**, B [g]: **125.07**, T [g]: **88.82**, W [g]: **317.2**, Błonnik [g]: **53.14**, Cukier [g]: **64.76**, Sód [mg]: **1488.87**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.48**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) **Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G]** 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) **Pasta z fasoli z ziołami** 60g Sałata 10g Pomidor 50g	**Obiad** **Zupa fasolowa [G]** 300g (09) Makaron razowy, gotowany [G] 200g (01) **Sos ala boloński z mielonym mięsem wieprzowym i warzywami z olejem rzepakowym [G]** 300g Jabłko 200g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) **Pasta rybna** 50g (04,03,07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Papryka 60g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g (07)
D02, Dieta łatwostrawna E [kcal]: **1969.92**, B [g]: **85.16**, T [g]: **58.14**, W [g]: **285.16**, Błonnik [g]: **24.22**, Cukier [g]: **45.3**, Sód [mg]: **1300.76**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.16**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) **Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G]** 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni. 90g (01) Masło 20g (07) Miód pszczeli 50g Wędlina. 60g (01,07,06,09) Sałata 10g Pomidor bez skórki 50g	**Obiad** **Zupa ziemniaczana [G]** 300g (09) Makaron gotowany [G] 200g (01,03) **Gotowany delikatny sos pomidorowy z z mielonym mięsem wieprzowym [G]** 120g (07) **Gotowane warzywa [G]** 150g Mus owocowy 100% (smak dowolny) 100g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 90g (01) Masło 20g (07) **Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem** 50g (03,07) Twaróg 50g (07) Pomidor bez skórki 60g	**2 Kolacja** Jabłko gotowane [G] 100g
D03, Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2296.66**, B [g]: **114.53**, T [g]: **99.42**, W [g]: **259.08**, Błonnik [g]: **50.67**, Cukier [g]: **60.94**, Sód [mg]: **1742.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **34.09**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) Chleb razowy. 90g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 60g (01,07,06,09) **Pasta z fasoli z ziołami** 60g Sałata 10g Pomidor 50g	**Obiad** **Zupa fasolowa [G]** 300g (09) Makaron razowy, gotowany [G] 150g (01) **Sos ala boloński z mielonym mięsem wieprzowym i warzywami z olejem rzepakowym [G]** 300g Gruszka 150g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb razowy. 90g (01) Masło 20g (07) **Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem** 60g (03,07) Ser żółty 50g (07) Papryka 60g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g (07)
D05, Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E [kcal]: **2209.99**, B [g]: **103.75**, T [g]: **71.09**, W [g]: **298.16**, Błonnik [g]: **21.1**, Cukier [g]: **66.4**, Sód [mg]: **1769.29**, Kwasy tł. nas. [g]: **40.35**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g (01,07) **Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G]** 250g (07,01) Chleb pszenny. 90g (01) Serek kanapkowy 80g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	**Obiad** **Zupa ziemniaczana [G]** 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 300g **Gotowany delikatny sos pomidorowy z z mielonym mięsem wieprzowym [G]** 120g (07) **Gotowane warzywa [G]** 150g Banan 200g Woda 250g	**Kolacja** **Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenny. 90g (01) Serek kanapkowy 20g (07) **Pasta z białek jaj z warzywami** 60g (03) Miód pszczeli 25g Pomidor bez skórki 50g	**2 Kolacja** Serek homo naturalny 150g (07)

Jadłospis	Wtorek (2026-10-27)			
D07, Dieta bogatobiałkowa E [kcal]: **1882.05**, B [g]: **135.38**, T [g]: **57.24**, W [g]: **214.09**, Błonnik [g]: **21.68**, Cukier [g]: **37.18**, Sód [mg]: **1767.74**, Kwasy tł. nas. [g]: **22.13**	**Śniadanie**	**Obiad**	**Kolacja**	**2 Kolacja**
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g **(01,07)** **Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G]** 250g **(07,01)** Chleb pszenno-żytni. 90g **(01)** Masło 10g **(07)** **Delikatna pasta drobiowa** 50g **(07)** Wędlina. 100g **(01,07,06,09)** Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	**Zupa ziemniaczana [G]** 300g **(09)** Makaron gotowany [G] 100g **(01,03)** **Gotowany delikatny sos pomidorowy z z mielonym mięsem wieprzowym [G]** 200g **(07)** **Gotowane warzywa [G]** 150g Mus owocowy 100% (smak dowolny) 100g Woda 250g	**Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 90g **(01)** Masło 10g **(07)** Wędlina. 100g **(01,07,06,09)** **Delikatna pasta rybna** 50g **(04,07)** Pomidor bez skórki 50g	Serek homo naturalny 150g **(07)**

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisies**

Jadłospis	Niedziela (2026-10-18)			
C01, Dieta podstawowa E [kcal]: **2275.58**, B [g]: **127.14**, T [g]: **91.47**, W [g]: **252.52**, Błonnik [g]: **34.27**, Cukier [g]: **52.56**, Sód [mg]: **2048.82**, Kwasy tł. nas. [g]: **34.71**	**Śniadanie**	**Obiad**	**Kolacja**	**2 Kolacja**
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g **(01,07)** Chleb pszenno-żytni. 120g **(01)** Masło 20g **(07)** Wędlina. 50g **(01,07,06,09)** Ser żółty 70g **(07)** Sałata 10g Papryka 55g	**Zupa z fasolki szparagowej [G]** 300g **(09)** Ziemniaki gotowane [G] 300g **Delikatny kurczak gotowany w sosie brokułowym [G]** 150g **(09,07,01)** **Surówka z białej kapusty i marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego** 150g Jabłko 200g Woda 250g	**Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 60g **(01)** Chleb razowy. 60g **(01)** Masło 20g **(07)** **Twarożek ze szczypiorkiem** 102g **(07)** Wędlina. 60g **(01,07,06,09)** Ogórek 60g	Serek homo naturalny 150g **(07)**
C02, Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2140.38**, B [g]: **115.88**, T [g]: **74.23**, W [g]: **268.41**, Błonnik [g]: **33.15**, Cukier [g]: **46.19**, Sód [mg]: **1711.19**, Kwasy tł. nas. [g]: **26.28**	**Śniadanie**	**Obiad**	**Kolacja**	**2 Kolacja**
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g **(01,07)** Chleb pszenno-żytni. 120g **(01)** Masło 20g **(07)** **Twarożek z koperkiem** 100g **(07)** Wędlina. 60g **(01,07,06,09)** Sałata 10g Pomidor bez skórki 50g	**Zupa grysikowa [G]** 300g **(09,01)** Ziemniaki gotowane [G] 300g **Delikatny kurczak gotowany w sosie brokułowym [G]** 150g **(09,07,01)** **Gotowana marchewka [G]** 150g Jabłko gotowane [G] 200g Woda 250g	**Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 120g **(01)** Masło 20g **(07)** Ser żółty 20g **(07)** Wędlina. 60g **(01,07,06,09)** Pomidor bez skórki 60g	Serek homo naturalny 150g **(07)**

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

Jadłospis	Poniedziałek (2026-10-19)			
C01, Dieta podstawowa E [kcal]: **2426.88**, B [g]: **105.91**, T [g]: **91.47**, W [g]: **311.37**, Błonnik [g]: **32.35**, Cukier [g]: **88.1**, Sód [mg]: **2019.06**, Kwasy tł. nas. [g]: **28.5**	**Śniadanie**	**Obiad**	**Kolacja**	**2 Kolacja**
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g **(01,07)** **Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G]** 300g **(07,01)** Chleb pszenno-żytni. 90g **(01)** Masło 20g **(07)** Wędlina. 60g **(01,07,06,09)** Wędlina - kurczak w galarecie 40g **(01,07,06,09)** Pomidor 20g Ogórek kiszony 30g	**Zupa pieczarkowa [G]** 300g **(09,07)** Kasza gryczana gotowana [G] 200g **Duszony gulasz wieprzowy [D]** 150g **(09)** **Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G]** 150g Banan 200g Woda 250g	**Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 60g **(01)** Chleb razowy. 30g **(01)** Masło 20g **(07)** Wędlina. 60g **(01,07,06,09)** Serek kanapkowy 30g **(07)** Sałata 10g Papryka 50g	Herbatniki bebe 40g **(01,07,06)**
C02, Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2470.07**, B [g]: **116.03**, T [g]: **69.6**, W [g]: **357.51**, Błonnik [g]: **33.63**, Cukier [g]: **90.74**, Sód [mg]: **2343.33**, Kwasy tł. nas. [g]: **20.95**	**Śniadanie**	**Obiad**	**Kolacja**	**2 Kolacja**
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g **(01,07)** **Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G]** 300g **(07,01)** Chleb pszenno-żytni. 120g **(01)** Masło 20g **(07)** Wędlina - kurczak w galarecie 60g **(01,07,06,09)** Wędlina. 60g **(01,07,06,09)** Pomidor bez skórki 60g	**Zupa cukiniowa [G]** 300g **(09)** **Kasza kuskus gotowana [G]** 200g **(01)** **Gotowany gulasz wieprzowy [G]** 150g **(09)** **Gotowane buraczki [G]** 150g Banan 200g Woda 250g	**Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 120g **(01)** Masło 20g **(07)** Serek grani 100g **(07)** Wędlina. 20g **(01,07,06,09)** Sałata 10g Pomidor bez skórki 50g	Herbatniki bebe 40g **(01,07,06)**

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

Jadłospis	Wtorek (2026-10-20)			
C01, Dieta podstawowa E [kcal]: **1989.51**, B [g]: **105.9**, T [g]: **69.62**, W [g]: **253.35**, Błonnik [g]: **31.26**, Cukier [g]: **57.24**, Sód [mg]: **1998.76**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.71**	**Śniadanie**	**Obiad**	**Kolacja**	**2 Kolacja**
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni. 120g (01) Masło 20g (07) Jajko gotowane [G] 100g (03) Wędlina. 60g (01.07.06.09) Sałata 10g Pomidor 50g	**Zupa brokułowa [G]** 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 300g **Pieczona ryba w sosie warzywnym [P]** 150g (04.09.07) **Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego** 150g Arbuz 200g Woda 250g	**Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 60g (01) Masło 20g (07) Serek grani 100g (07) Wędlina. 100g (01.07.06.09) Dżem 20g Ogórek 40g Rzodkiewka 20g	Kefir naturalny 200g (07)
C02, Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2058.2**, B [g]: **91.24**, T [g]: **83.17**, W [g]: **252.99**, Błonnik [g]: **33.75**, Cukier [g]: **46.92**, Sód [mg]: **1926.28**, Kwasy tł. nas. [g]: **33.82**	**Śniadanie**	**Obiad**	**Kolacja**	**2 Kolacja**
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni. 120g (01) Masło 20g (07) Jajko gotowane [G] 50g (03) Wędlina. 60g (01.07.06.09) Sałata 10g Pomidor bez skórki 50g	**Zupa brokułowa [G]** 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 300g **Gotowana ryba w sosie warzywnym [G]** 150g (04.09.07) **Gotowana marchewka [G]** 150g Brzoskwinia 200g Woda 250g	**Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 120g (01) Masło 20g (07) Serek kanapkowy 70g (07) Wędlina. 60g (01.07.06.09) Pomidor bez skórki 60g	Kefir naturalny 200g (07)

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

Jadłospis	środa (2026-10-21)			
C01, Dieta podstawowa E [kcal]: **2237.9**, B [g]: **90.13**, T [g]: **88.44**, W [g]: **281.52**, Błonnik [g]: **27.29**, Cukier [g]: **56.92**, Sód [mg]: **1800.28**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.13**	**Śniadanie**	**Obiad**	**Kolacja**	**2 Kolacja**
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g **(01,07)** **Zupa mleczna z kaszą manną [G]** 250g **(07,01)** Chleb pszenno-żytni. 90g **(01)** Masło 20g **(07)** **Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem** 60g **(03)** Wędlina. 60g **(01,07,06,09)** Sałata 10g Papryka 50g	**Zupa kalafiorowa [G]** 300g **(09)** Ryż gotowany [G] 250g **Jajko gotowane w sosie koperkowym [G]** 150g **(03,09,01)** **Gotowane warzywa skropione olejem rzepakowym [G]** 150g Gruszka 200g Woda 250g	**Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 30g **(01)** Chleb razowy. 60g **(01)** Masło 20g **(07)** Ser żółty 50g **(07)** **Pasta rybna** 50g **(04,03,07)** Ogórek 60g	Jabłko 100g
C02, Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2395.82**, B [g]: **102.63**, T [g]: **89.24**, W [g]: **304.86**, Błonnik [g]: **26.81**, Cukier [g]: **44.9**, Sód [mg]: **2165.71**, Kwasy tł. nas. [g]: **30.31**	**Śniadanie**	**Obiad**	**Kolacja**	**2 Kolacja**
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g **(01,07)** **Zupa mleczna z kaszą manną [G]** 300g **(07,01)** Chleb pszenno-żytni. 120g **(01)** Masło 20g **(07)** **Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem** 50g **(03)** Wędlina. 70g **(01,07,06,09)** Sałata 10g Pomidor bez skórki 50g	**Zupa kalafiorowa [G]** 300g **(09)** Ryż gotowany [G] 250g **Jajko gotowane w sosie koperkowym [G]** 150g **(03,09,01)** **Gotowane warzywa [G]** 150g Mus owocowy 100% (smak dowolny) 100g Woda 250g	**Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 120g **(01)** Masło 20g **(07)** **Delikatna pasta rybna** 50g **(04,07)** Ser żółty 70g **(07)** Pomidor bez skórki 60g	Jabłko gotowane [G] 100g

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

Jadłospis	Czwartek (2026-10-22)			
C01, Dieta podstawowa E [kcal]: **2438.48**, B [g]: **99.83**, T [g]: **106.23**, W [g]: **287.53**, Błonnik [g]: **35.55**, Cukier [g]: **66.96**, Sód [mg]: **1662.69**, Kwasy tł. nas. [g]: **41.39**	**Śniadanie**	**Obiad**	**Kolacja**	**2 Kolacja**
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni. 120g (01) Masło 20g (07) **Twarożek z rzodkiewką** 100g (07) Dżem 50g Sałata 10g Pomidor 50g	**Zupa ziemniaczana [G]** 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 300g **Smażona sztuka mięsa wieprzowego w sosie własnym [S]** 150g (01) **Modra kapusta na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego [G]** 150g (12) Jabłko 150g Woda 250g	**Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 60g (01) Masło 20g (07) Serek kanapkowy 60g (07) **Sałatka ryżowa z warzywami i czerwoną fasolą** 100g Rzodkiewka 20g Papryka 40g	Serek homo naturalny 150g (07)
C02, Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2387.06**, B [g]: **100.35**, T [g]: **93.12**, W [g]: **302.36**, Błonnik [g]: **31.2**, Cukier [g]: **88.06**, Sód [mg]: **1924.55**, Kwasy tł. nas. [g]: **41.16**	**Śniadanie**	**Obiad**	**Kolacja**	**2 Kolacja**
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni. 120g (01) Masło 20g (07) Twarożek 100g (07) Dżem 50g Sałata 10g Pomidor bez skórki 50g	**Zupa ziemniaczana [G]** 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 300g **Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie marchewkowym [G]** 150g (07,09) **Gotowane buraczki [G]** 150g Banan 200g Woda 250g	**Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 120g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 70g (01,07,06,09) Serek kanapkowy 60g (07) Pomidor bez skórki 60g	Serek homo naturalny 150g (07)

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

Jadłospis	Piątek (2026-10-23)			
C01, Dieta podstawowa E [kcal]: **2251.6**, B [g]: **85.99**, T [g]: **83.26**, W [g]: **308.37**, Błonnik [g]: **34.57**, Cukier [g]: **101.48**, Sód [mg]: **1912.43**, Kwasy tł. nas. [g]: **30.35**	**Śniadanie**	**Obiad**	**Kolacja**	**2 Kolacja**
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01,07) **Zupa mleczna z ryżem [G]** 300g (07) Chleb pszenno-żytni. 90g (01) Masło 20g (07) Ser żółty 40g (07) Dżem 50g Sałata 10g Ogórek 50g	**Zupa buraczkowa [G]** 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 300g **Smażona ryba bez panierki [S]** 150g (04) **Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego** 150g Banan 200g Woda 250g	**Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 60g (01) Masło 20g (07) **Kanapkowa pasta z fasoli** 50g Serek kanapkowy 30g (07) Pomidor 60g	Jogurt naturalny 100g (07)
C02, Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2416.57**, B [g]: **94.65**, T [g]: **83.67**, W [g]: **336.99**, Błonnik [g]: **32.46**, Cukier [g]: **87.18**, Sód [mg]: **2069.79**, Kwasy tł. nas. [g]: **38.41**	**Śniadanie**	**Obiad**	**Kolacja**	**2 Kolacja**
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01,07) **Zupa mleczna z ryżem [G]** 300g (07) Chleb pszenno-żytni. 120g (01) Masło 20g (07) Ser żółty 50g (07) Serek kanapkowy 60g (07) Sałata 10g Pomidor bez skórki 50g	**Zupa buraczkowa [G]** 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 300g **Ryba gotowana w sosie ziołowym [G]** 150g (04,09,07) **Gotowana marchewka [G]** 150g Banan 200g Woda 250g	**Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 90g (01) Masło 20g (07) **Pomidorowa pasta twarogowa** 60g (07) Miód pszczeli 60g Pomidor bez skórki 60g	Jogurt naturalny 100g (07)

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

Jadłospis	Sobota (2026-10-24)			
C01, Dieta podstawowa E [kcal]: **2430.76**, B [g]: **104.09**, T [g]: **102.26**, W [g]: **289.51**, Błonnik [g]: **32.3**, Cukier [g]: **74.37**, Sód [mg]: **1891.6**, Kwasy tł. nas. [g]: **41.51**	**Śniadanie**	**Obiad**	**Kolacja**	**2 Kolacja**
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni. 120g (01) Masło 20g (07) **Twarożek z warzywami** 100g (07) Wędlina. 60g (01,07,06,09) Rzodkiewka 20g Papryka 40g	**Zupa pomidorowa z ryżem [G]** 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 300g **Pieczone udko z kurczaka w sosie bazyliowym [P]** 150g (09,07,01) **Surówka wiosenna z dodatkiem oleju słonecznikowego** 150g Banan 200g Woda 250g	**Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 60g (01) Masło 20g (07) Serek kanapkowy 60g (07) **Sałatka ziemniaczana z ogórkiem** 100g (03,07) Sałata 10g Ogórek 50g	Serek homo naturalny 150g (07)
C02, Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2288.98**, B [g]: **103.87**, T [g]: **82.31**, W [g]: **294.65**, Błonnik [g]: **26.92**, Cukier [g]: **76.67**, Sód [mg]: **1721.15**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.77**	**Śniadanie**	**Obiad**	**Kolacja**	**2 Kolacja**
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni. 120g (01) Masło 20g (07) **Delikatny twarożek z warzywami** 100g (07) Dżem 50g Pomidor bez skórki 50g Sałata 10g	**Zupa pomidorowa z ryżem [G]** 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 300g **Gotowane udko z kurczaka w sosie bazyliowym [G]** 150g (09,07,01) **Gotowane warzywa [G]** 150g Banan 200g Woda 250g	**Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 120g (01) Masło 20g (07) Serek kanapkowy 30g (07) Wędlina. 70g (01,07,06,09) Pomidor bez skórki 60g	Serek homo naturalny 150g (07)

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

Jadłospis	Niedziela (2026-10-25)			
C01, Dieta podstawowa	**Śniadanie**	**Obiad**	**Kolacja**	**2 Kolacja**
E [kcal]: **2282.86**, B [g]: **108.73**, T [g]: **79.36**, W [g]: **300.64**, Błonnik [g]: **33.47**, Cukier [g]: **63.95**, Sód [mg]: **2367.78**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.25**	**Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** **Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G]** 300g **(07)** Chleb pszenno-żytni. 120g **(01)** Masło 20g **(07)** Jajko gotowane [G] 50g **(03)** Wędlina. 50g **(01,07,06,09)** Pomidor 50g Sałata 10g	**Zupa ogórkowa [G]** 300g **(09)** Ziemniaki gotowane [G] 300g **Schab duszony w sosie pietruszkowym [D]** 150g **(09,07,01)** **Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego** 150g Arbuz 200g Woda 250g	**Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 60g **(01)** Chleb razowy. 60g **(01)** Masło 20g **(07)** Ser żółty 40g **(07)** Wędlina. 60g **(01,07,06,09)** Papryka 60g	Kefir naturalny 200g **(07)**
C02, Dieta łatwostrawna	**Śniadanie**	**Obiad**	**Kolacja**	**2 Kolacja**
E [kcal]: **2309.75**, B [g]: **100.07**, T [g]: **82.06**, W [g]: **310.02**, Błonnik [g]: **35.23**, Cukier [g]: **62.53**, Sód [mg]: **1942.08**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.38**	**Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru** 250g **(01,07)** **Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G]** 300g **(07)** Chleb pszenno-żytni. 120g **(01)** Masło 20g **(07)** Jajko gotowane [G] 50g **(03)** Serek kanapkowy 30g **(07)** Pomidor bez skórki 50g Sałata 10g	**Zupa koperkowa [G]** 300g **(09)** Ziemniaki gotowane [G] 300g **Gotowany schab w sosie pietruszkowym [G]** 150g **(09,07,01)** **Gotowana marchewka [G]** 150g Jabłko gotowane [G] 200g Woda 250g	**Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 120g **(01)** Masło 20g **(07)** Ser żółty 30g **(07)** Wędlina. 60g **(01,07,06,09)** Pomidor bez skórki 60g	Kefir naturalny 200g **(07)**

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W SZAMOTUŁACH

Jadłospis	Poniedziałek (2026-10-26)			
C01, Dieta podstawowa E [kcal]: **2242.61**, B [g]: **97.53**, T [g]: **83.23**, W [g]: **294.51**, Błonnik [g]: **37.53**, Cukier [g]: **54.33**, Sód [mg]: **2040.86**, Kwasy tł. nas. [g]: **25.97**	**Śniadanie**	**Obiad**	**Kolacja**	**2 Kolacja**
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni. 120g (01) Masło 20g (07) Ser żółty 70g (07) Wędlina. 60g (01,07,06,09) Papryka 40g Rzodkiewka 20g	**Zupa krupnik [G]** 300g (09,01) Kasza jęczmienna gotowana [G] 250g (01) **Duszony gulasz z soczewicą i pieczarkami [D]** 150g **Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G]** 150g Gruszka 200g Woda 250g	**Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 60g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 70g (01,07,06,09) **Pasta rybna** 60g (04,03,07) Ogórek 60g	Jogurt naturalny 100g (07)
C02, Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2349.41**, B [g]: **110.45**, T [g]: **54.08**, W [g]: **366.7**, Błonnik [g]: **33.79**, Cukier [g]: **51.18**, Sód [mg]: **1893.01**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.48**	**Śniadanie**	**Obiad**	**Kolacja**	**2 Kolacja**
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni. 120g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 70g (01,07,06,09) **Delikatna pasta drobiowa** 60g (07) Sałata 10g Pomidor bez skórki 50g	**Zupa grysikowa [G]** 300g (09,01) **Kasza kuskus gotowana [G]** 250g (01) **Gotowany gulasz drobiowy [G]** 150g (09,07,01) **Gotowane buraczki [G]** 150g Brzoskwinia 200g Woda 250g	**Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 150g (01) Masło 20g (07) Miód pszczeli 50g Wędlina. 50g (01,07,06,09) **Delikatna pasta rybna** 50g (04,07) Pomidor bez skórki 60g	Jogurt naturalny 100g (07) Herbatniki bebe 20g (01,07,06)

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

Jadłospis	Wtorek (2026-10-27)			
C01, Dieta podstawowa E [kcal]: **2576.98**, B [g]: **125.42**, T [g]: **91.77**, W [g]: **336.7**, Błonnik [g]: **54.49**, Cukier [g]: **68.44**, Sód [mg]: **1668.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **28.6**	**Śniadanie**	**Obiad**	**Kolacja**	**2 Kolacja**
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g **(01,07)** **Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G]** 300g **(07,01)** Chleb pszenno-żytni. 80g **(01)** Masło 20g **(07)** Wędlina. 60g **(01,07,06,09)** **Pasta z fasoli z ziołami** 60g Sałata 10g Pomidor 50g	**Zupa fasolowa [G]** 300g **(09)** Makaron razowy, gotowany [G] 200g **(01)** **Sos ala boloński z mielonym mięsem wieprzowym i warzywami z olejem rzepakowym [G]** 300g Jabłko 200g Woda 250g	**Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 40g **(01)** Chleb razowy. 60g **(01)** Masło 10g **(07)** **Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem** 70g **(03,07)** **Sałatka makaronowa z warzywami i serem** 100g **(01,03,07)** Papryka 60g	Serek homo naturalny 150g **(07)**
C02, Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2336.36**, B [g]: **107.74**, T [g]: **84.72**, W [g]: **296.75**, Błonnik [g]: **28.67**, Cukier [g]: **47.24**, Sód [mg]: **1923.38**, Kwasy tł. nas. [g]: **33.52**	**Śniadanie**	**Obiad**	**Kolacja**	**2 Kolacja**
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g **(01,07)** **Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G]** 300g **(07,01)** Chleb pszenno-żytni. 120g **(01)** Masło 20g **(07)** Wędlina. 70g **(01,07,06,09)** Serek kanapkowy 60g **(07)** Sałata 10g Pomidor bez skórki 50g	**Zupa ziemniaczana [G]** 300g **(09)** Makaron gotowany [G] 250g **(01,03)** **Gotowany delikatny sos pomidorowy z z mielonym mięsem wieprzowym [G]** 150g **(07)** **Gotowane warzywa [G]** 150g Mus owocowy 100% (smak dowolny) 100g Woda 250g	**Herbata bez cukru** 250g Chleb pszenno-żytni. 120g **(01)** Masło 20g **(07)** Wędlina. 70g **(01,07,06,09)** **Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem** 50g **(03,07)** Pomidor bez skórki 60g	Jabłko gotowane [G] 100g

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**