

Data: 21.01.2026, środa

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

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA KOBIETY W CIĄŻY / MATKI KARMiąCEJ	DIETA PODSTAWOWA DZIECIĘCA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g twarożek z warzywami – 50g (7) sałata – 5g pomidor – 20g ogórek – 40g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) twarożek z warzywami – 50g (7) wędlina – 30g sałata – 5g pomidor bez skórki – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g twarożek z warzywami – 50g (7) sałata – 5g pomidor – 20g ogórek – 40g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g twarożek z warzywami – 50g (7) sałata – 5g pomidor – 20g ogórek – 40g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g twarożek z warzywami – 50g (7) sałata – 5g pomidor – 20g ogórek – 40g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) serek kanapkowy śmietankowy – 50g (7) delikatna pasta z białka jaj z pomidorami – 50g (3,7) sałata – 5g pomidor bez skórki – 50g
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jabłko – 100g	jabłko gotowane – 100g G	Sałotka ze świeżych warzyw z olejem słonecznikowym – 150g	Sałotka ze świeżych warzyw z olejem słonecznikowym – 150g	Jabłko – 100g	jabłko gotowane – 100g G
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa szczawiowa – 300g (7,9) G Pieczona łopatką wieprzowa z warzywami – 120g P Ziemniaki – 200g G Surówka z marchewki i ananasa z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa owocowa – 300g G Gotowana łopatką wieprzowa w delikatnym sosie kukiniowym – 120g (1,7) G Ziemniaki – 200g G Gotowana marchewka – 200g G	Zupa szczawiowa – 300g (7,9) G Pieczona łopatką wieprzowa z warzywami – 120g P Ziemniaki z koerkiem – 150g G Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa szczawiowa – 300g (7,9) G Pieczona łopatką wieprzowa z warzywami – 120g P Ziemniaki – 200g G Surówka z marchewki i ananasa z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa szczawiowa – 300g (7,9) G Pieczona łopatką wieprzowa z warzywami – 120g P Ziemniaki – 200g G Surówka z marchewki i ananasa z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa owocowa – 300g G Gotowana łopatką wieprzowa w delikatnym sosie kukiniowym – 120g (1,7) G Ziemniaki – 200g G Gotowana marchewka – 200g G
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlina – 50g pomidor – 30g; papryka – 30g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g serek kanapkowy – 50g (7) pomidor – 60g(bez skórki)	Herbata – 250g pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlina – 30g pomidor – 30g papryka – 30g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlina – 50g pomidor – 30g; papryka – 30g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlina – 50g pomidor – 30g; papryka – 30g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) miód – 50g twaróg – 50g (7) pomidor – 60g(bez skórki)
				Podwieczorek	
				Maślanka – 100g (7)	
<u>Posumowanie dnia:</u>	<u>Posumowanie dnia:</u>	<u>Posumowanie dnia:</u>	<u>Posumowanie dnia:</u>	<u>Posumowanie dnia:</u>	<u>Posumowanie dnia:</u>
Wartość energetyczna [kcal] – 2312 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 69,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 282,4 Cukry proste [g] – 59,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2293,6 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 64,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 327,6 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 35	Wartość energetyczna [kcal] – 2312 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 69,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 282,4 Cukry proste [g] – 49,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 51	Wartość energetyczna [kcal] – 2412 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 69,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 282,4 Cukry proste [g] – 59,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2412 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 69,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 282,4 Cukry proste [g] – 59,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2193,6 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 58,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 327,6 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 35

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

Wykaz alergenów: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. 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

Data: 22.01.2026, czwartek

*zastrzeżenie prawa do zmian w jadłospisie

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA KOBIETY W CIĄŻY / MATKI KARMiąCEJ	DIETA PODSTAWOWA DZIECIĘCA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło – 20g (7) serek topiony - 20g (7) parówka – 80g rzodkiewka – 10g pomidor – 45g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło – 20g (7) wędlina – 20g serek grani – 100g (7) sałata – 5g pomidor bez skórki – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 80g (1) masło – 20g (7) serek topiony - 20g (7) parówka – 80g rzodkiewka – 10g pomidor – 45g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło – 20g (7) serek topiony - 20g (7) parówka – 80g rzodkiewka – 10g pomidor – 45g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) serek topiony - 20g (7) serek grani – 100g (7) rzodkiewka – 10g pomidor – 45g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło – 10g (7) wędlina – 20g serek grani – 100g (7) sałata – 5g pomidor bez skórki – 50g
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
banan – 100g	banan – 100g	Sałotka pomidor z fetą – 150g (7)	Sałotka pomidor z fetą – 150g (7)	banan – 100g	banan – 100g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kapuśniak– 250ml (9) G Filet z kurczaka duszony w sosie koperkowym – 120g (1,7) D Ziemniaki– 200g G Surówka z pora i białej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego – 120g	Zupa grysikowa– 250ml (1,7,9)G Gotowany filet drobiowy w sosie koperkowym – 120g (1,7) G Ziemniaki– 200g G Gotowane buraczki – 120g	Kapuśniak– 250ml (9) G Filet z kurczaka duszony w sosie koperkowym – 120g (1,7) D Ziemniaki – 150g G Surówka z pora i białej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego – 120g	Zupa grysikowa– 250ml (1,7,9)G Filet z kurczaka duszony w sosie koperkowym – 120g (1,7) D Ziemniaki – 200g G Surówka z pora i białej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego – 120g	Kapuśniak– 250ml (9) G Filet z kurczaka duszony w sosie koperkowym – 120g (1,7) D Ziemniaki – 200g G Surówka z pora i białej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego – 120g	Zupa grysikowa– 250ml (1,7,9)G Gotowany filet drobiowy w sosie koperkowym – 120g (1,7) G Ziemniaki – 200g G Gotowane buraczki – 120g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 60g (7) wędlina – 50g pomidor – 30g papryka – 30g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlina – 60g pomidor – 60g(bez skórki)	Herbata – 250g pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 60g (7) wędlina – 50g pomidor – 30g papryka – 30g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 60g (7) wędlina – 50g pomidor – 30g papryka – 30g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 60g (7) wędlina – 50g pomidor – 30g papryka – 30g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlina – 60g pomidor – 60g(bez skórki)
				Podwieczorek	
				Kisiel – 150g (7)	
<u>Posumowanie dnia:</u>	<u>Posumowanie dnia:</u>	<u>Posumowanie dnia:</u>	<u>Posumowanie dnia:</u>	<u>Posumowanie dnia:</u>	<u>Posumowanie dnia:</u>
Wartość energetyczna [kcal] – 2274,8 Białko [g] – 108,5 Tłuszcz [g] – 71,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 279,9 Cukry proste [g] – 61,3 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 47	Wartość energetyczna [kcal] – 2303,7 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 60,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 332,6 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 35	Wartość energetyczna [kcal] – 2154,8 Białko [g] – 108,5 Tłuszcz [g] – 71,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 252,9 Cukry proste [g] – 57,3 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 53	Wartość energetyczna [kcal] – 2250 Białko [g] – 110,5 Tłuszcz [g] – 71,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 272,9 Cukry proste [g] – 61,3 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2305 Białko [g] – 108,5 Tłuszcz [g] – 71,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 289 Cukry proste [g] – 62 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 47	Wartość energetyczna [kcal] – 2203,7 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 53,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 332,6 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 35

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

Wykaz alergenów: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. 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

Data: 23.01.2026, piątek

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

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA KOBIETY W CIĄŻY / MATKI KARMiąCEJ	DIETA PODSTAWOWA DZIECIĘCA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło – 20g (7) serek żółty – 50g (7) jajko gotowane – 50g (3,G) sałata – 5g papryka – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło – 20g (7) miód – 50g jajko gotowane – 50g (3,G) sałata – 5g pomidor – 50g (bez skórki)	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 80g (1) masło – 20g (7) serek żółty – 50g (7) jajko gotowane – 50g (3,G) sałata – 5g papryka – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło – 20g (7) serek żółty – 50g (7) jajko gotowane – 50g (3,G) sałata – 5g papryka – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło – 20g (7) serek żółty – 50g (7) jajko gotowane – 50g (3,G) sałata – 5g papryka – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło – 10g (7) serek kanapkowy – 50g (7) pasta z białej jaj – 50g (3,7) sałata – 5g pomidor – 50g (bez skórki)
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jabłko – 100g	Jabłko pieczone – 100g P	Serek wiejski – 100g (7)	Mus owocowy – 100g	Mus owocowy – 100g	Jabłko pieczone – 100g P
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa z fasolki szparagowej– 250g (7,9) G Ryba smażona panierowana – 120g (1,3,4,7) S Ziemniaki – 200g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 120g	Zupa ryżowa – 250g (7,9) G Ryba gotowana w białym sosie – 120g (1,4,7) G Ziemniaki – 200g (7) G Gotowane warzywno – 120g	Zupa z fasolki szparagowej– 250g (7,9) G Ryba gotowana w białym sosie – 120g (1,4,7) G Ziemniaki – 150g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 120g	Zupa z fasolki szparagowej– 250g (7,9) G Ryba gotowana w białym sosie – 120g (1,4,7) G Ziemniaki – 200g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 120g	Zupa z fasolki szparagowej– 250g (7,9) G Ryba smażona panierowana – 120g (1,3,4,7) S Ziemniaki – 200g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 120g	Zupa ryżowa – 250g (7,9) G Ryba gotowana w białym sosie – 120g (1,4,7) G Ziemniaki – 200g (7) G Gotowane warzywno – 120g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło – 20g (7) dżem – 25g ser żółty – 70g (7) sałata – 5g ogórek – 55g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło – 20g (7) wędlina – 50g twarożek z warzywami – 60g (7) pomidor – 60g (bez skórki)	Herbata – 250g pieczywo razowe – 80g (1) masło – 20g (7) wędlina – 50g ser żółty – 60g (7) sałata – 5g ogórek – 55g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło – 20g (7) dżem – 25g ser żółty – 70g (7) sałata – 5g ogórek – 55g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło – 20g (7) dżem – 25g ser żółty – 70g (7) sałata – 5g ogórek – 55g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) Masło – 10g (7) Dżem – 50g twarożek z warzywami – 60g (7) pomidor – 60g (bez skórki)
				Podwieczorek	
				Jogurt owocowy – 100g (7)	
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
Wartość energetyczna [kcal] – 2301,6 Białko [g] – 112,9 Tłuszcz [g] – 72,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 281,4 Cukry proste [g] – 62 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2104,7 Białko [g] – 118,7 Tłuszcz [g] – 60,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 329,5 Cukry proste [g] – 62 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 36	Wartość energetyczna [kcal] – 2151,6 Białko [g] – 112,9 Tłuszcz [g] – 72,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 259,4 Cukry proste [g] – 59,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 52	Wartość energetyczna [kcal] – 2301,8 Białko [g] – 112,9 Tłuszcz [g] – 72,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 281,3 Cukry proste [g] – 60,2 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2301,8 Białko [g] – 112,9 Tłuszcz [g] – 72,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 281,3 Cukry proste [g] – 60,2 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2004,7 Białko [g] – 118,7 Tłuszcz [g] – 53,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 329,5 Cukry proste [g] – 62 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 36

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

Wykaz alergenów: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. 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

Data: 24.01.2026, sobota

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

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA KOBIETY W CIĄŻY / MATKI KARMiąCEJ	DIETA PODSTAWOWA DZIECIĘCA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g ser żółty – 50g (7) sałata – 5g papryka – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) miód – 50g wędlina – 50g sałata – 5g pomidor bez skórki – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g ser żółty – 50g (7) sałata – 5g papryka – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g ser żółty – 50g (7) sałata – 5g papryka – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g ser żółty – 50g (7) sałata – 5g papryka – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) dżem – 25g serek grani – 70g (7) sałata – 5g pomidor bez skórki – 50g
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jabłko – 100g	Jabłko pieczone – 100g P	Serek homo naturalny z warzywami – 200g (7)	Jabłko – 100g	Jabłko – 100g	Jabłko pieczone – 100g P
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa ogórkowa – 250ml (7,9) G Duszony gulasz wieprzowy z pieczarkami – 120g D Kasza gryczana – 200g G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju słonecznikowego – 120g	Zupa koperkowa – 250ml (7,9) G Gotowany gulasz wieprzowy z warzywami – 120g (1,7) G Kasza kuskus – 200g (1) G Gotowane buraczki – 120g	Zupa ogórkowa – 250ml (7,9) G Duszony gulasz wieprzowy z pieczarkami – 120g D Kasza gryczana – 150g G Surówka z buraczków surowych z dodatkiem oleju słonecznikowego – 120g	Zupa ogórkowa – 250ml (7,9) G Duszony gulasz wieprzowy z pieczarkami – 120g D Kasza gryczana – 200g G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju słonecznikowego – 120g	Zupa ogórkowa – 250ml (7,9) G Duszony gulasz wieprzowy z pieczarkami – 120g D Kasza gryczana – 200g G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju słonecznikowego – 120g	Zupa koperkowa – 250ml (7,9) G Gotowany gulasz wieprzowy z warzywami – 120g (1,7) G Ziemniaki – 200g G Gotowane buraczki – 120g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) wędlina – 60g kanapkowa pasta z fasoli – 30g ogórek – 40g papryka – 10g sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) jajko gotowane – 50g (7) wędlina – 50g sałata z pomidorkami bez skórki – 60g	Herbata – 250g pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) kanapkowa pasta z fasoli – 30g wędlina – 60g papryka – 50g sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) wędlina – 60g kanapkowa pasta z fasoli – 30g ogórek – 40g papryka – 10g sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) wędlina – 60g kanapkowa pasta z fasoli – 30g ogórek – 40g papryka – 10g sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlina – 50g sałata z pomidorkami bez skórki – 60g
				Podwieczorek	
				Herbatniki bebe – 20g (1,3,7) Maślanka – 100g (7)	
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
Wartość energetyczna [kcal] – 2269,7 Białko [g] – 114,9 Tłuszcz [g] – 71,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 281,9 Cukry proste [g] – 59,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 47	Wartość energetyczna [kcal] – 2274,7 Białko [g] – 117,4 Tłuszcz [g] – 48,4 NKT [g] – 15,1 Węglowodany [g] – 327,2 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 33	Wartość energetyczna [kcal] – 2269,7 Białko [g] – 114,9 Tłuszcz [g] – 71,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 261,9 Cukry proste [g] – 59,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 52	Wartość energetyczna [kcal] – 3050,45 Białko [g] – 114,9 Tłuszcz [g] – 71,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 250 Cukry proste [g] – 62 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 50	Wartość energetyczna [kcal] – 3050,45 Białko [g] – 114,9 Tłuszcz [g] – 71,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 250 Cukry proste [g] – 62 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 50	Wartość energetyczna [kcal] – 2174,7 Białko [g] – 117,4 Tłuszcz [g] – 42,4 NKT [g] – 15,1 Węglowodany [g] – 327,2 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 33

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

Wykaz alergenów: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. 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

Data: 25.01.2026, niedziela

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

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA KOBIETY W CIĄŻY / MATKI KARMiąCEJ	DIETA PODSTAWOWA DZIECIĘCA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (3,7) serek topiony – 20g (7) wędlna – 30g sałata – 5g papryka – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 200g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (3,7) wędlna – 50g sałata – 5g pomidor bez skórki – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (3,7) serek topiony – 20g (7) wędlna – 30g sałata – 5g papryka – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (3,7) serek topiony – 20g (7) wędlna – 30g sałata – 5g papryka – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (3,7) serek topiony – 20g (7) wędlna – 30g sałata – 5g papryka – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 200g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) pasta z białej jaj z warzywami – 50g (3,7) serek kanapkowy śmietankowy – 50g (7) sałata – 5g pomidor bez skórki – 60g
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Banan – 100g	Banan – 100g	Kefir – 100g (7)	Banan – 100g	Banan – 100g	Banan – 100g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Rosół z makaronem – 250g (1,9) G Panierowana pierś z kurczaka smażona – 120g (1,3,7) S Ziemniaki – 200g G Surówka z tartej marchewki z olejem słonecznikowym – 120g	Rosół z makaronem – 250g (1,9) G Gotowana pałka z kurczaka w delikatnym sosie pomidorowym – 120g (1,7) G Ziemniaki – 200g G Gotowana marchewka – 120g	Rosół z makaronem brązowym – 250g (1,9) G Gotowana pałka z kurczaka w delikatnym sosie pomidorowym – 120g (1,7) G Ziemniaki – 150g G Surówka z tartej marchewki z olejem słonecznikowym – 120g	Rosół z makaronem – 250g (1,9) G Gotowana pałka z kurczaka w delikatnym sosie pomidorowym – 120g (1,7) G Ziemniaki – 200g G Surówka z tartej marchewki z olejem słonecznikowym – 120g	Rosół z makaronem – 250g (1,9) G Panierowana pierś z kurczaka smażona – 120g (1,3,7) S Ziemniaki – 200g G Surówka z tartej marchewki z olejem słonecznikowym – 120g	Rosół z makaronem – 250g (1,9) G Gotowana pałka z kurczaka w delikatnym sosie pomidorowym – 120g (1,7) G Ziemniaki – 200g G Gotowana marchewka – 120g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) wędlna – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g; sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) wędlna – 50g ser biały – 50g (7) pomidor bez skórki – 60g sałata – 5g	Herbata – 250g pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) wędlna – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) wędlna – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g; sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) wędlna – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g; sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) miód – 50g twaróg – 50g (7) pomidor bez skórki – 60g sałata – 5g
				Podwieczorek	
				Serek wiejski – 150g (7)	
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
Wartość energetyczna [kcal] – 2312 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 69,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 282,4 Cukry proste [g] – 59,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2293,6 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 64,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 327,6 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 35	Wartość energetyczna [kcal] – 2312 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 69,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 282,4 Cukry proste [g] – 49,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 51	Wartość energetyczna [kcal] – 2412 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 69,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 282,4 Cukry proste [g] – 59,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2412 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 69,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 282,4 Cukry proste [g] – 59,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2193,6 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 58,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 327,6 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 35

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

Wykaz alergenów: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. 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

Data: 26.01.2026, poniedziałek

***zastrzeżenie: prawo do zmian w jadłospisie**

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA KOBIETY W CIĄŻY / MATKI KARMiąCEJ	DIETA PODSTAWOWA DZIECIĘCA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g dżem – 25g serek topiony - 20g (7) pomidor – 40g ogórek – 20g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g dżem – 25g miód – 25g sałata – 5g pomidor bez skórki – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 70g serek topiony - 20g (7) pomidor – 40g ogórek – 20g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g dżem – 25g serek topiony - 20g (7) pomidor – 40g ogórek – 20g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g dżem – 25g serek topiony - 20g (7) pomidor – 40g ogórek – 20g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) wędlina – 20g dżem – 25g serek wiejski – 50g (7) sałata – 5g pomidor bez skórki – 60g
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Banan – 100g	Banan – 100g	Sałotka z sosem winegret – 150g	Banan – 100g	Banan – 100g	Banan – 100g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa cebulowa – 250ml (7,9) G Sos boloński na mielonym mięsie wieprzowym – 120g G Makaron – 200g (1) G Gotowane warzywa skropione olejem rzepakowym -120g	Zupa ryżowa – 250ml (7,9) G Delikatny sos pomidorowy gotowany na mielonym mięsie wieprzowym – 120g G Makaron – 200g (1) G Gotowane warzywa – 120g	Zupa cebulowa – 250ml (7,9) G Sos boloński na mielonym mięsie wieprzowym – 180g G Makaron brązowy – 150g (1) G Gotowane warzywa skropione olejem rzepakowym -120g	Zupa ryżowa – 250ml (7,9) G Sos boloński na mielonym mięsie wieprzowym – 120g G Makaron – 200g (1) G Gotowane warzywa skropione olejem rzepakowym -120g	Zupa ryżowa – 250ml (7,9) G Sos boloński na mielonym mięsie wieprzowym – 120g G Makaron – 200g (1) G Gotowane warzywa skropione olejem rzepakowym -120g	Zupa ryżowa – 250ml (7,9) G Delikatny sos pomidorowy gotowany na mielonym mięsie wieprzowym – 120g G Ziemniaki – 200g G Gotowane warzywa – 120g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) sałatka jarzynowa z ciecierzycą – 70g (3,7,10) serek kanapkowy – 20g (7) sałata – 5g papryka – 60g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) serek grani – 70g (7) serek kanapkowy – 30g (7) sałata – 5g pomidor – 40g	Herbata – 250g pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) sałatka jarzynowa z ciecierzycą – 70g (3,7,10) serek kanapkowy – 20g (7) sałata – 5g papryka – 60g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) sałatka jarzynowa z ciecierzycą – 70g (3,7,10) serek kanapkowy – 20g (7) sałata – 5g papryka – 60g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) sałatka jarzynowa z ciecierzycą – 70g (3,7,10) serek kanapkowy – 20g (7) sałata – 5g papryka – 60g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) dżem – 25g pasta twarogowa z warzywami – 70g (7) sałata – 5g pomidor – 40g
				Podwieczorek	
				Herbatniki bebe – 40g (1,3,7)	
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
Wartość energetyczna [kcal] – 2229,1 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 68,2 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 271,4 Cukry proste [g] – 58,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2253,6 Białko [g] – 117,5 Tłuszcz [g] – 69,4 NKT [g] – 16,8 Węglowodany [g] – 317,6 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 35	Wartość energetyczna [kcal] – 2229,1 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 68,2 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 251,4 Cukry proste [g] – 56,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 51	Wartość energetyczna [kcal] – 2929,1 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 68,2 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 271,4 Cukry proste [g] – 58,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2929,1 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 68,2 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 271,4 Cukry proste [g] – 58,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2153,6 Białko [g] – 117,5 Tłuszcz [g] – 62,4 NKT [g] – 16,8 Węglowodany [g] – 317,6 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 35

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

Wykaz alergenów: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. 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

Data: 27.01.2026, wtorek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA KOBIETY W CIĄŻY / MATKI KARMiąCEJ	DIETA PODSTAWOWA DZIECIĘCA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) twarożek z rzodkiewką – 50g (7) wędlina – 50g papryka – 60g rzodkiewka – 10g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) twarożek z rzodkiewką – 50g (7) wędlina – 50g sałata – 5g pomidor – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) twarożek z rzodkiewką – 50g (7) wędlina – 50g papryka – 60g rzodkiewka – 10g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) twarożek z rzodkiewką – 50g (7) wędlina – 50g papryka – 60g rzodkiewka – 10g;	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) twarożek z rzodkiewką – 50g (7) wędlina – 50g papryka – 60g rzodkiewka – 10g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) miód – 50g wędlina – 50g sałata – 5g pomidor – 50g
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jabłko – 100g	Jabłko gotowane – 100g G	Serek wiejski – 200g (7)	Jabłko – 100g	Jabłko – 100g	Jabłko gotowane – 100g G
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa węgierska łagodna – 250ml (7,9) G Sztuka kurczaka pieczona w pomidorach z bazylią – 120g P Ziemniaki– 200g G Surówka z kapusty białej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g ;	Zupa ziemniaczana – 250ml (7,9) G Sztuka kurczaka gotowana w sosie bazyliowym – 120g (7) G Ziemniaki–200g G Gotowane buraczki– 200g G	Zupa węgierska łagodna – 350ml (7,9) G Sztuka kurczaka pieczona w pomidorach z bazylią – 120g P Ziemniaki– 150g G Surówka z kapusty białej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g Woda- 200g	Zupa węgierska łagodna – 250ml (7,9) G Sztuka kurczaka pieczona w pomidorach z bazylią – 120g P Ziemniaki puree z operkiem – 200g G Surówka z kapusty białej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g ;	Zupa węgierska łagodna – 250ml (7,9) G Sztuka kurczaka pieczona w pomidorach z bazylią – 120g P Ziemniaki– 200g G Surówka z kapusty białej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g ;	Zupa ziemniaczana – 250ml (7,9) G Sztuka kurczaka gotowana w sosie bazyliowym – 120g (7) G Ziemniaki–200g G Gotowane buraczki– 200g G
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) pasztet – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g serek kanapkowy – 50g (7) pomidor bez skórki – 60g sałata – 5g	Herbata – 250g pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) pasztet – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) pasztet – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) wędlina – 50g delikatna pasta drobiowa – 50g pomidor bez skórki – 60g sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) wędlina – 50g delikatna pasta drobiowa – 50g pomidor bez skórki – 60g sałata – 5g
				Podwieczorek	
				Serek homo owocowy – 150g (7)	
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
Wartość energetyczna [kcal] – 2274,6 Białko [g] – 92,3 Tłuszcz [g] – 67,5 NKT [g] – 19,7 Węglowodany [g] – 281,4 Cukry proste [g] – 58,8 Sól [g] – 4,4 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2274,7 Białko [g] – 114,4 Tłuszcz [g] – 48,4 NKT [g] – 15,1 Węglowodany [g] – 329,2 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 34	Wartość energetyczna [kcal] – 2244,6 Białko [g] – 121,3 Tłuszcz [g] – 67,5 NKT [g] – 19,7 Węglowodany [g] – 281,4 Cukry proste [g] – 58,8 Sól [g] – 4,4 Błonnik [g] – 50	Wartość energetyczna [kcal] – 2590 Białko [g] – 92,3 Tłuszcz [g] – 67,5 NKT [g] – 19,7 Węglowodany [g] – 281,4 Cukry proste [g] – 58,8 Sól [g] – 4,4 Błonnik [g] – 49	Wartość energetyczna [kcal] – 2590 Białko [g] – 92,3 Tłuszcz [g] – 67,5 NKT [g] – 19,7 Węglowodany [g] – 281,4 Cukry proste [g] – 58,8 Sól [g] – 4,4 Błonnik [g] – 49	Wartość energetyczna [kcal] – 2174,7 Białko [g] – 114,4 Tłuszcz [g] – 42,4 NKT [g] – 15,1 Węglowodany [g] – 329,2 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 34

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

Wykaz alergenów: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzechy ziemne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. 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

Data: 28.01.2026, środa

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA KOBIETY W CIĄŻY / MATKI KARMiąCEJ	DIETA PODSTAWOWA DZIECIĘCA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA
Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) parówka – 70g wędlina – 30g rzodkiewka – 10g pomidor – 45g	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlina – 50g pomidor – 60g (bez skórki)	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) parówka – 70g wędlina – 30g rzodkiewka – 10g pomidor – 45g	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) parówka – 70g wędlina – 30g rzodkiewka – 10g pomidor – 45g;	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlina – 50g rzodkiewka – 10g pomidor – 45g;	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną – 200g (1,7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) serek kanapkowy – 50g (7) wędlina – 50g pomidor – 60g (bez skórki)
II Śniadanie Jabłko – 100g	II Śniadanie Jabłko gotowane – 100g G	II Śniadanie Serek wiejski z warzywami i słończnikiem – 150g (7)	II Śniadanie Serek wiejski z warzywami i słończnikiem – 150g (7)	II Śniadanie Jabłko – 100g	II Śniadanie Jabłko gotowane – 100g G
Obiad Zupa pietruszkowa – 250ml (7,9) G Wege łazanki z kapustą i pieczarkami – 320g (1) G Banan – 100g	Obiad Zupa pietruszkowa – 250ml (7,9) G Gotowany kurczak w sosie warzywnym – 120g (9) G Ziemniaki – 200g G Gotowana marchewka – 200g G	Obiad Zupa pietruszkowa – 250ml (7,9) G Gotowany kurczak w sosie warzywnym – 120g (9) G Ziemniaki – 150g G Gotowany brokuł – 200g G	Obiad Zupa pietruszkowa – 250ml (7,9) G Gotowany kurczak w sosie warzywnym – 120g (9) G Ziemniaki – 200g G Gotowana marchewka – 200g G	Obiad Zupa pietruszkowa – 250ml (7,9) G Wege łazanki z kapustą i pieczarkami – 320g (1) G Banan – 100g	Obiad Zupa pietruszkowa – 250ml (7,9) G Gotowany kurczak w sosie warzywnym – 120g (9) G Ziemniaki – 200g G Gotowana marchewka – 200g G
Kolacja Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) kanapkowa pasta z ciecierzycy – 30g wędlina – 60g sałata – 5g papryka – 50g	Kolacja Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) twaróg – 60g (7) wędlina – 30g sałata – 5g pomidor – 50g	Kolacja Herbata – 250g pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) kanapkowa pasta z ciecierzycy – 30g wędlina – 60g sałata – 5g papryka – 50g	Kolacja Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) kanapkowa pasta z ciecierzycy – 30g wędlina – 60g sałata – 5g papryka – 50g	Kolacja Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) kanapkowa pasta z ciecierzycy – 30g wędlina – 60g sałata – 5g papryka – 50g	Kolacja Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) dżem – 50g wędlina – 50g sałata – 5g pomidor – 50g
				Podwieczorek Jogurt owocowy – 100g (7)	
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
Wartość energetyczna [kcal] – 2215,6 Białko [g] – 109,8 Tłuszcz [g] – 71,2 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 262,9 Cukry proste [g] – 57,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 46	Wartość energetyczna [kcal] – 2273,6 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 55,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 327,6 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 37	Wartość energetyczna [kcal] – 2305,6 Białko [g] – 110 Tłuszcz [g] – 71,2 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 242,9 Cukry proste [g] – 57,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 51	Wartość energetyczna [kcal] – 2375,6 Białko [g] – 109,8 Tłuszcz [g] – 71,2 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 262,9 Cukry proste [g] – 57,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 46	Wartość energetyczna [kcal] – 2375,6 Białko [g] – 109,8 Tłuszcz [g] – 71,2 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 262,9 Cukry proste [g] – 57,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 46	Wartość energetyczna [kcal] – 2173,6 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 48,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 327,6 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 37

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

Wykaz alergenów: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. 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

Data: 29.01.2026, czwartek

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

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA KOBIETY W CIĄŻY / MATKI KARMiąCEJ	DIETA PODSTAWOWA DZIECIĘCA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) parówka – 70g serek kanapkowy – 40g (7) sałata – 5g papryka konserwowa – 30g pomidorki – 30g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) pasta drobiowa z warzywami – 50g wędlina – 60g sałata – 5g pomidor – 50g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) parówka – 70g serek kanapkowy – 40g (7) sałata – 5g papryka konserwowa – 30g pomidorki – 30g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) parówka – 70g serek kanapkowy – 40g (7) sałata – 5g papryka konserwowa – 30g pomidorki – 30g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) pasta drobiowa z warzywami – 50g serek kanapkowy – 40g (7) sałata – 5g papryka konserwowa – 30g pomidorki – 30g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi– 200g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) serek śmietankowy – 50g (7) wędlina – 60g sałata – 5g pomidor – 50g
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jabłko – 100g	Jabłko pieczone – 100g P	Mix sałat z sosem vinegret i serem– 100g (7)	Mix sałat z sosem vinegret i serem– 100g (7)	Jabłko – 100g	Jabłko pieczone – 100g P
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa z soczewicą – 250g (7,9) G Sztuka mięsa wieprzowego duszona w sosie paprykowym – 120g D Ziemniaki – 200g G Surówka z modrej kapusty z olejem słonecznikowym – 200g	Zupa grysikowa – 250ml (1,7,9) G Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w delikatnym sosie koperkowym – 120g (1,7) G Ziemniaki – 200g G Gotowane buraczki – 200g G	Zupa jarzynowa z soczewicą – 250g (7,9) G Sztuka mięsa wieprzowego duszona w sosie paprykowym – 120g D Ziemniaki – 150g G Surówka z modrej kapusty z olejem słonecznikowym – 200g	Zupa jarzynowa z soczewicą – 250g (7,9) G Sztuka mięsa wieprzowego duszona w sosie paprykowym – 120g D Ziemniaki – 200g G Surówka z modrej kapusty z olejem słonecznikowym – 200g	Zupa jarzynowa z soczewicą – 250g (7,9) G Sztuka mięsa wieprzowego duszona w sosie paprykowym – 120g D Ziemniaki – 200g G Surówka z modrej kapusty z olejem słonecznikowym – 200g	Zupa grysikowa – 250ml (1,7,9) G Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w delikatnym sosie koperkowym – 120g (1,7) G Ziemniaki – 200g G Gotowane buraczki – 200g G
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) pasta rybna – 40g (1,4,7) wędlina – 60g pomidor – 30g ogórek – 35g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) delikatna pasta rybna – 40g (1,4,7) wędlina – 60g pomidor – 60g (bez skórki)	Herbata – 250g pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) pasta rybna – 40g (1,4,7) wędlina – 60g pomidor – 30g ogórek – 35g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) pasta rybna – 40g (1,4,7) wędlina – 60g pomidor – 30g ogórek – 35g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) pasta rybna – 40g (1,4,7) wędlina – 60g pomidor – 30g ogórek – 35g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) delikatna pasta rybna – 40g (1,4,7) wędlina – 60g pomidor – 60g (bez skórki)
				Podwieczorek	
				Jogurt owocowy – 100g (7)	
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
Wartość energetyczna [kcal] – 2174,8 Białko [g] – 108,5 Tłuszcz [g] – 71,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 272,9 Cukry proste [g] – 61,3 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 47	Wartość energetyczna [kcal] – 2203,7 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 60,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 327,6 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 35	Wartość energetyczna [kcal] – 2154,8 Białko [g] – 108,5 Tłuszcz [g] – 71,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 252,9 Cukry proste [g] – 57,3 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 53	Wartość energetyczna [kcal] – 2250 Białko [g] – 110,5 Tłuszcz [g] – 71,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 272,9 Cukry proste [g] – 61,3 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2305 Białko [g] – 108,5 Tłuszcz [g] – 71,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 289 Cukry proste [g] – 62 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 47	Wartość energetyczna [kcal] – 2103,7 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 52,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 327,6 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 35

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

Wykaz alergenów: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. 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

Data: 30.01.2026, piątek

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

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA KOBIETY W CIĄŻY / MATKI KARMiąCEJ	DIETA PODSTAWOWA DZIECIĘCA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) ser żółty – 70g (7) miód – 25g pomidor – 50g sałata – 5g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) miód – 50g ser biały – 50g (7) pomidor – 50g (bez skórki) sałata – 5g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) ser żółty – 50g (7) wędlina – 50g pomidor – 50g sałata – 5g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) ser żółty – 70g (7) miód – 25g pomidor – 50g sałata – 5g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) ser żółty – 70g (7) miód – 25g pomidor – 50g sałata – 5g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem – 200g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) miód – 50g ser kanapkowy – 50g (7) pomidor – 50g (bez skórki) sałata – 5g
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Banan – 100g	Banan – 100g	Sałotka warzywna z mozzarellą – 150g (7)	Sałotka warzywna z mozzarellą – 150g (7)	Banan – 100g	Banan – 100g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa krupnik – 250ml (1,7,9) G Ryba pieczona z warzywami– 120g (4) P Ziemniaki – 200g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa marchewkowa – 250ml (7,9) G Gotowana ryba w lekkim sosie pietruszkowym – 120g (1,4,7) G Ziemniaki – 200g G Gotowane warzywa – 200g G	Zupa krupnik – 250ml (1,7,9) G Ryba pieczona z warzywami– 120g (4) P Ziemniaki – 150g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa krupnik – 250ml (1,7,9) G Ryba pieczona z warzywami– 120g (4) P Ziemniaki – 200g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa krupnik – 250ml (1,7,9) G Ryba pieczona z warzywami– 120g (4) P Ziemniaki – 200g G Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g	Zupa marchewkowa – 250ml (7,9) G Gotowana ryba w lekkim sosie pietruszkowym – 120g (1,4,7) G Ziemniaki – 200g G Gotowane warzywa – 200g G
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 50g (3,7) serek topiony - 40g (7) ogórek kiszony – 60g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 50g (3,7) serek grani – 50g (7) pomidor bez skórki – 60g	Herbata – 250g pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 50g (3,7) serek topiony - 40g (7) ogórek kiszony – 60g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 50g (3,7) serek topiony - 40g (7) ogórek kiszony – 60g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna – 50g (3,7) serek topiony - 40g (7) ogórek kiszony – 60g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) twarożek z koperkiem – 50g (7) pasta z białej jaj – 50g (3,7) pomidor bez skórki – 60g
				Podwieczorek	
				Jogurt owocowy – 100g (7)	
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
Wartość energetyczna [kcal] – 2259,8 Białko [g] – 109,1 Tłuszcz [g] – 70,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 279,4 Cukry proste [g] – 59,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 49	Wartość energetyczna [kcal] – 2281,4 Białko [g] – 99,3 Tłuszcz [g] – 52,7 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 337,3 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7Błonnik [g] – 36	Wartość energetyczna [kcal] – 2204 Białko [g] – 117,1 Tłuszcz [g] – 70,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 229,1 Cukry proste [g] – 51,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 50	Wartość energetyczna [kcal] – 2359,8 Białko [g] – 109,1 Tłuszcz [g] – 70,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 279,4 Cukry proste [g] – 59,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 49	Wartość energetyczna [kcal] – 2359,8 Białko [g] – 109,1 Tłuszcz [g] – 70,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 279,4 Cukry proste [g] – 59,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 49	Wartość energetyczna [kcal] – 2181,4 Białko [g] – 99,3 Tłuszcz [g] – 48,7 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 337,3 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7Błonnik [g] – 36

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

Wykaz alergenów: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. 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

Data: 31.01.2026, sobota

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

DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIA ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA KOBIETY W CIĄŻY / MATKI KARMiąCEJ	DIETA PODSTAWOWA DZIECIĘCA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (3,7) serek topiony – 40g (7) wędlna – 30g sałata – 5g papryka – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 200g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (3,7) wędlna – 50g sałata – 5g pomidor bez skórki – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (3,7) serek topiony – 40g (7) wędlna – 30g sałata – 5g papryka – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (3,7) serek topiony – 40g (7) wędlna – 30g sałata – 5g papryka – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 200g (7) G Chleb zwykły – 80g (1) masło - 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (3,7) serek topiony – 40g (7) wędlna – 30g sałata – 5g papryka – 60g	Kawa zbożowa z mlekiem – 250g (1,7) Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 200g (7) G Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) serek kanapkowy śmietankowy – 50g (7) pasta z białej jaj z warzywami – 50g (3,7) sałata – 5g pomidor bez skórki – 60g
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jabłko – 100g	Jabłko gotowane – 100g G	Kefir naturalny – 100g (7)	Jabłko – 100g	Jabłko – 100g	Jabłko gotowane – 100g G
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa ziemniaczana – 250g (7,9) G Smażony gulasz z indyka z marchewką – 120g S Kasza jęczmienna – 200g (1) G Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym – 200g G	Zupa ziemniaczana – 250g (7,9) G Gotowany gulasz z indyka z marchewką – 120g G Kasza kuskus- 200g (1) G Gotowane buraczki – 200g G	Zupa ziemniaczana – 250g (7,9) G Smażony gulasz z indyka z marchewką – 120g S Kasza jęczmienna – 150g (1) G Surówka z buraczków surowych z olejem rzepakowym – 200g	Zupa ziemniaczana – 250g (7,9) G Smażony gulasz z indyka z marchewką – 120g S Kasza jęczmienna – 200g (1) G Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym – 200g G	Zupa ziemniaczana – 250g (7,9) G Smażony gulasz z indyka z marchewką – 120g S Kasza jęczmienna – 200g (1) G Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym – 200g G	Zupa ziemniaczana – 250g (7,9) G Gotowany gulasz z indyka z marchewką – 120g G Ziemniaki – 200g G Gotowane buraczki – 200g G
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) wędlna – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g; sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 20g (7) wędlna – 50g dżem – 50g pomidor bez skórki – 60g sałata – 5g	Herbata – 250g pieczywo razowe – 80g (1) masło - 20g (7) wędlna – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) wędlna – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g ; sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb zwykły – 40g (1) Chleb razowy – 40g (1) masło - 20g (7) wędlna – 50g ser żółty – 50g (7) pomidor – 60g; sałata – 5g	Herbata – 250g Chleb pszenny – 80g (1) masło - 10g (7) twaróg – 50g miód – 50g pomidor bez skórki – 60g sałata – 5g
				Podwieczorek	
				Serek wiejski – 150g (7)	
Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:	Posumowanie dnia:
Wartość energetyczna [kcal] – 2312 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 69,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 282,4 Cukry proste [g] – 59,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2293,6 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 64,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 327,6 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 35	Wartość energetyczna [kcal] – 2312 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 69,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 282,4 Cukry proste [g] – 49,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 51	Wartość energetyczna [kcal] – 2412 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 69,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 282,4 Cukry proste [g] – 59,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2412 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 69,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 282,4 Cukry proste [g] – 59,8 Sól [g] – 4,5 Błonnik [g] – 48	Wartość energetyczna [kcal] – 2193,6 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 59,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 327,6 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7 Błonnik [g] – 35

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

Wykaz alergenów: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. 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