

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-10-01 czwartek	Śniadanie	Herbata z/c 250 ml, , Danie gotowane chleb graham 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone masło extra - mini 8 g, Zawiera: MLE południca wieprzowa 50 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR pomidor 48.08 g sałata zielona 24.38 g ogórek świeży 39.92 g owsianka na mleku 300 ml, Zawiera: GLU, MLE Może zawierać: SOJ, MLE, ORZ , Danie gotowane	Herbata z/c 250 ml, , Danie gotowane chleb graham 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE południca wieprzowa 50 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR pomidor 48.08 g sałata zielona 24.38 g owsianka na mleku 300 ml, Zawiera: GLU, MLE Może zawierać: SOJ, MLE, ORZ , Danie gotowane	chleb graham 150 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: GLU, MLE Może zawierać: SOJ, MLE, ORZ , Danie gotowane masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE sałata zielona 25 g pomidor 50 g twaróg z koperkiem 40 g, Zawiera: MLE szynka z piersi z drobiu 60 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR
	II Ś			chleb graham 90 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone kielbasa krakowska - drobiowa 50 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR sałata zielona 25 g mandarynka 100 g masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE
	Obiad	filet z kurczaka duszony 120 g, , Danie gotowane sałatka z białej kapusty 150 g, , Danie gotowane ziemniaki 204.4 g, , Danie gotowane zupa kalafiorowa 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL Może zawierać: SOJ, MLE , Danie gotowane ryż - zupa 25 g, , Danie gotowane sałata zielona 24.38 g kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane cukier 5 g	filet z kurczaka duszony 120 g, , Danie gotowane sałatka z białej kapusty 150 g, , Danie gotowane ziemniaki 204.4 g, , Danie gotowane zupa kalafiorowa 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL Może zawierać: SOJ, MLE , Danie gotowane ryż - zupa 25 g, , Danie gotowane cukier 8 g	kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane zupa kalafiorowa 400 ml, Zawiera: GLU, SEL , Danie gotowane ryż - zupa 25 g, , Danie gotowane ziemniaki 200 g, , Danie gotowane sałatka z białej kapusty 150 g, , Danie gotowane filet z kurczaka duszony 150 g, , Danie gotowane
	Kolacja	ogórek świeży 39.92 g chleb graham 30 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone masło mix 11 g, Zawiera: MLE sałata zielona 24.38 g Herbata z/c 250 ml, , Danie gotowane pomidor 50.08 g ogórek świeży 39.92 g Twaróg z koperkiem 60 g, Zawiera: MLE hummus z ciecierzycy 24 g, Zawiera: SEZ Może zawierać: SOJ, MLE cukier 6 g	chleb graham 30 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE sałata zielona 24.38 g Herbata z/c 250 ml, , Danie gotowane pomidor 48.08 g Twaróg z koperkiem 60 g, Zawiera: MLE pasta rybna 50 g, Zawiera: RYB Może zawierać: GLU, SOJ, MLE	chleb graham 150 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE sałata zielona 25 g Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane ogórek świeży 50 g jajko 50 g, Zawiera: JAJ , Danie gotowane pasta rybna 50 g, Zawiera: RYB Może zawierać: GLU, SOJ, MLE
	Pn	jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE sałata zielona 24.38 g	jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE wek pszenny 40 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ	jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE jabłko 120 g chleb graham 90 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone
		kcal: 2172.71 kcal; B: 94.98 g; T: 72.25 g; W: 299.65 g; SCP: 55.95 g; Bp: 29.50 g; Sód: 1844.76 mg; P: 3879.99 mg; Kw tł: 23.35 g;	kcal: 2213.75 kcal; B: 101.76 g; T: 70.40 g; W: 306.64 g; SCP: 50.23 g; Bp: 25.50 g; Sód: 1756.17 mg; P: 3622.44 mg; Kw tł: 24.64 g;	kcal: 2295.28 kcal; B: 128.89 g; T: 72.91 g; W: 300.01 g; SCP: 49.20 g; Bp: 38.04 g; Sód: 1856.72 mg; P: 4659.85 mg; Kw tł: 28.83 g;

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 KUCHNIA DOROŚLI

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-10-02 piątek	Śniadanie	chleb graham 30 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR jajko 50 g, Zawiera: JAJ , Danie gotowane papryka czerwona kons. 50 g, Może zawierać: SEL, GOR, S02 owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: GLU, MLE Może zawierać: SOJ, MLE, ORZ , Danie gotowane sałata zielona 24.38 g ogórek świeży 39.92 g Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane	chleb graham 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone ser żółty 50 g, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ Twaróg z koperkiem 40 g, Zawiera: MLE papryka czerwona kons. 50 g, Może zawierać: SEL, GOR, S02 owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: GLU, MLE Może zawierać: SOJ, MLE, ORZ , Danie gotowane sałata zielona 24.38 g pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane chleb graham 150 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE sałata zielona 25 g połędwica wieprzowa 50 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR pomidor 50 g hummus z ciecierzycy 40 g, Zawiera: SEZ Może zawierać: SOJ, MLE owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: GLU, MLE Może zawierać: SOJ, MLE, ORZ , Danie gotowane ogórek świeży 50 g
	II ś			chleb graham 90 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE pasta z twarogu i koperku 60 g, Zawiera: MLE pomidor 50 g jabłko 120 g
	Obiad	ziemniaki - zupa 100 g, , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane zupa kapuśniak 300 ml, Zawiera: GLU, SEL , Danie gotowane pierogi z serem 250 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Może zawierać: SOJ , Danie gotowane Surówka z marchwi i chrzanu 150 g, Zawiera: GOR Może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR pestki słonecznika 2 g margaryna - polanie 10 g, Może zawierać: SOJ, MLE cukier 5 g	ziemniaki - zupa 100 g, , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane zupa jarzynowa 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL , Danie gotowane pierogi z serem 250 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Może zawierać: SOJ , Danie gotowane Surówka z marchwi i chrzanu 150 g, Zawiera: GOR Może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR	zupa kapuśniak 300 ml, Zawiera: GLU, SEL , Danie gotowane ryż - zupa 40 g, , Danie gotowane ziemniaki 200 g, , Danie gotowane filet z kurczaka duszony 150 g, , Danie gotowane sałatka z białej kapusty 150 g, , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane
	Kolacja	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane sałata zielona 24.38 g chleb graham 30 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone pasta rybna 50 g, Zawiera: RYB Może zawierać: GLU, SOJ, MLE chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone ogórek świeży 39.92 g hummus z ciecierzycy 50 g, Zawiera: SEZ Może zawierać: SOJ, MLE hummus z ciecierzycy 50 g, Zawiera: SEZ Może zawierać: SOJ, MLE	masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane jajko 50 g, Zawiera: JAJ , Danie gotowane sałata zielona 24.38 g chleb graham 30 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone pasta rybna 50 g, Zawiera: RYB Może zawierać: GLU, SOJ, MLE chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone pomidor 50 g	sałata zielona 25 g ogórek świeży 50 g masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE chleb graham 150 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane twaróg z koperkiem 50 g, Zawiera: MLE szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR
	Pn	mandarynka 100 g	jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE	jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE chleb graham 60 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone
		kcal: 2300.91 kcal; B: 92.08 g; T: 83.89 g; W: 306.15 g; SCP: 53.59 g; Bp: 31.66 g; Sód: 2140.82 mg; P: 2560.75 mg; Kw tł: 23.14 g;	kcal: 2261.22 kcal; B: 108.17 g; T: 70.52 g; W: 313.22 g; SCP: 55.84 g; Bp: 28.13 g; Sód: 1843.98 mg; P: 2948.41 mg; Kw tł: 36.39 g;	kcal: 2317.26 kcal; B: 130.80 g; T: 72.23 g; W: 303.09 g; SCP: 45.08 g; Bp: 38.19 g; Sód: 1817.56 mg; P: 4574.07 mg; Kw tł: 29.63 g;

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 KUCHNIA DOROŚLI

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-10-03 sobota	Śniadanie	chleb pszenny 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone chleb graham 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone masło mix 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> ogórek świeży 39.92 g papryka czerwona kons. 37.5 g, Może zawierać: <u>SEL, GOR, S02</u> sałata zielona 24.38 g jogurt owocowy 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, ORZ</u> kawa zbożowa na mleku 200 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> , Danie gotowane cukier 6 g	chleb pszenny 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone chleb graham 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> ogórek świeży 39.92 g papryka czerwona kons. 37.5 g, Może zawierać: <u>SEL, GOR, S02</u> sałata zielona 24.38 g jogurt owocowy 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, ORZ</u> kawa zbożowa na mleku 200 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> , Danie gotowane jajko 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , Danie gotowane wék pszenny 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, SEZ</u>	kawa zbożowa na mleku 200 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> , Danie gotowane chleb graham 130 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone sałata zielona 25 g pomidor 50 g szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> jajko 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , Danie gotowane masło mix 9 g, Zawiera: <u>MLE</u>
	II S			chleb graham 40 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone twaróg z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> jajko 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , Danie gotowane
	Obiad	pulpet mielony duszony 100 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , Danie gotowane surówka z marchwi i chrzanu 150 g, Zawiera: <u>GOR</u> Może zawierać: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> pestki słonecznika 2 g zupa czysta 143.26 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane koperkek zielony - zupa 20 g ryż - zupa 25 g, , Danie gotowane cukier 5 g ziemniaki 260 g, , Danie gotowane	pulpet mielony duszony 100 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , Danie gotowane surówka z marchwi i jabłek 150 g zupa czysta 143.26 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane koperkek zielony - zupa 20 g ryż - zupa 25 g, , Danie gotowane cukier 5 g ziemniaki 200 g, , Danie gotowane	zupa koperkowa 400 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> , Danie gotowane ryż - zupa 25 g, , Danie gotowane pulpet mielony duszony 130 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, SEZ</u> , Danie gotowane ziemniaki 200 g, , Danie gotowane surówka z marchwi i chrzanu 150 g, Zawiera: <u>GOR</u> Może zawierać: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane
	Kolacja	kielbasa krakowska - drobiowa 50 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> sałata zielona 30 g chleb pszenny 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone chleb graham 90 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone masło mix 8 g, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata z/c 250 ml, , Danie gotowane sałatka z kapusty pekińskiej z jajkiem i jarzynką 180 g, Zawiera: <u>JAJ, GOR</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> jajko 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , Danie gotowane pestki słonecznika 2 g	kielbasa krakowska - drobiowa 47.63 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> sałata zielona 24.38 g chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone chleb graham 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone masło extra - mini 4 g, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata z/c 250 ml, , Danie gotowane sałatka z kapusty pekińskiej z jajkiem i jarzynką 150 g, Zawiera: <u>JAJ, GOR</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u>	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane pomidor 50 g chleb graham 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone pasta z jaj 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> sałata zielona 25 g masło extra - mini 9 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałatka z kapusty pekińskiej z jajkiem i jarzynką 150 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE, GOR</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> ogórek świeży 40 g
	Pn	buleczka drożdżowa z posypką 50 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, ORZ</u> , Danie pieczone	buleczka drożdżowa z posypką 63 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, ORZ</u> , Danie pieczone jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> jabłko 120 g chleb graham 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone
		kcal: 2160.69 kcal; B: 95.24 g; T: 75.32 g; W: 289.29 g; SCP: 59.02 g; Bp: 28.26 g; Sód: 1991.70 mg; P: 4038.59 mg; Kw tł: 23.85 g;	kcal: 2300.00 kcal; B: 103.10 g; T: 73.02 g; W: 320.50 g; SCP: 57.09 g; Bp: 26.37 g; Sód: 2370.03 mg; P: 3949.83 mg; Kw tł: 24.04 g;	kcal: 2288.22 kcal; B: 126.01 g; T: 73.48 g; W: 297.16 g; SCP: 52.98 g; Bp: 33.26 g; Sód: 2106.41 mg; P: 4526.06 mg; Kw tł: 28.54 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-10-04 niedziela	Śniadanie	chleb graham 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone masło mix 10 g, Zawiera: MLE pomidor 48.08 g sałata zielona 24.38 g połędwica wieprzowa 45 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR kakao na mleku 200 l, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ , Danie gotowane dżem owocowy - mini 1 szt pasta z twarogu i koperku 50 g, Zawiera: MLE	wek pszenny 30 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE pomidor 48.08 g sałata zielona 24.38 g połędwica wieprzowa 45 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR kakao na mleku 200 l, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ , Danie gotowane pasta z twarogu i koperku 50 g, Zawiera: MLE banan 120 g	kakao na mleku 200 l, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ , Danie gotowane chleb graham 150 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE sałata zielona 25 g pomidor 50 g pasta z twarogu i koperku 60 g, Zawiera: MLE połędwica wieprzowa 50 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR
	II ś			chleb graham 90 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone masło extra - mini 5 g, Zawiera: MLE szynka z piersi z drobiu 60 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR sałata zielona 25 g
	Obiad	mizéria z ogórków z maślanką 200 g, Zawiera: MLE udko duszone w jarzynach 190 g, , Danie pieczone ziemniaki 204.4 g, , Danie gotowane makaron do zupy 25 g, Zawiera: GLU, JAJ , Danie gotowane rosół z kurczaka 400 ml, Zawiera: SEL , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane ziemniaki 250 g, , Danie gotowane	mizéria z ogórków z maślanką 200 g, Zawiera: MLE udko duszone w jarzynach 200 g, Może zawierać: SOJ, MLE , Danie pieczone ziemniaki 204.4 g, , Danie gotowane makaron do zupy 35 g, Zawiera: GLU, JAJ , Danie gotowane rosół z kurczaka 400 ml, Zawiera: SEL , Danie gotowane	kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane rosół z kurczaka 400 ml, Zawiera: SEL , Danie gotowane makaron do zupy 50 g, Zawiera: GLU, JAJ , Danie gotowane udko duszone w jarzynach 120 g, Może zawierać: SOJ, MLE , Danie pieczone ziemniaki 250 g, , Danie gotowane mizéria z ogórków z maślanką 200 g, Zawiera: MLE
	Kolacja	chleb pszenny 80 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone chleb graham 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone Herbata z/c 250 ml, , Danie gotowane masło mix 10 g, Zawiera: MLE sałata zielona 24.38 g pomidor 48.08 g szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR sałatka z selera szynki i fasoli 138.8 g, Zawiera: GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR Może zawierać: SOJ, MLE, GOR	chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone wec pszenny 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ Herbata z/c 250 ml, , Danie gotowane masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE sałata zielona 24.38 g pomidor 48.08 g szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR sałatka z selera szynki i fasoli 138.8 g, Zawiera: GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR Może zawierać: SOJ, MLE, GOR	Herbata z/c 250 ml, , Danie gotowane chleb graham 150 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone sałata zielona 25 g sałatka z selera szynki i fasoli 150 g, Zawiera: GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR Może zawierać: SOJ, MLE, GOR szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR pomidor 50 g masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE
	Pn	mandarynka 100 g		chleb graham 90 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone twaróg z koperkiem 50 g, Zawiera: MLE jabłko 130 g
		kcal: 2239.27 kcal; B: 105.60 g; T: 72.05 g; W: 306.27 g; SCP: 54.69 g; Bp: 30.12 g; Sód: 1962.34 mg; P: 5149.01 mg; Kw tł: 23.93 g;	kcal: 2219.55 kcal; B: 109.14 g; T: 69.76 g; W: 302.76 g; SCP: 60.17 g; Bp: 26.56 g; Sód: 2284.83 mg; P: 4407.10 mg; Kw tł: 26.07 g;	kcal: 2249.69 kcal; B: 127.77 g; T: 68.24 g; W: 297.95 g; SCP: 51.38 g; Bp: 36.90 g; Sód: 2248.76 mg; P: 4619.54 mg; Kw tł: 28.86 g;

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 KUCHNIA DOROŚLI

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-10-05 poniedziałek	Śniadanie	owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: GLU, MLE Może zawierać: SOJ, MLE, ORZ , Danie gotowane chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone chleb-graham 30 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ pomidor 48.08 g sałata zielona 24.38 g cukier 5 g pasta z twarogu i koperku 60 g, Zawiera: MLE masło mix 10 g, Zawiera: MLE jajko 50 g, Zawiera: JAJ , Danie gotowane Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane	owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: GLU, MLE Może zawierać: SOJ, MLE, ORZ , Danie gotowane chleb pszenny 30 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone pasta z jaj i kielbasy 50 g, Zawiera: GLU, JAJ Może zawierać: SOJ pomidor 48.08 g masło extra - mini 9 g, Zawiera: MLE sałata zielona 24.38 g cukier 5 g wek pszenny 70 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ	owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: GLU, MLE Może zawierać: SOJ, MLE, ORZ , Danie gotowane chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone chleb-graham 30 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ pasta z jaj i kielbasy 50 g, Zawiera: GLU, JAJ Może zawierać: SOJ pomidor 48.08 g masło extra - mini 9 g, Zawiera: MLE sałata zielona 24.38 g cukier 6 g
	II ś			jajko 50 g, Zawiera: JAJ , Danie gotowane
	Obiad	zupa czysta 143.26 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL Może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR , Danie gotowane łazanki z kapusta i kielbasą 300 g, Zawiera: GLU, JAJ Może zawierać: SOJ, MLE, GOR , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane ziemniaki - zupa 100 g, , Danie gotowane ogórek kiszony - zupa 50 g, Zawiera: GOR , Danie gotowane cukier 6 g	makaron z jarzynką i kurczakiem 300 g, Zawiera: GLU, JAJ, SEL , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane ziemniaki - zupa 100 g, , Danie gotowane zupa koperkowa 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL , Danie gotowane cukier 10 g surówka z marchwi i jabłek 150 g	zupa czysta 143.26 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL Może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR , Danie gotowane łazanki z kapusta i kielbasą 300 g, Zawiera: GLU, JAJ Może zawierać: SOJ, MLE, GOR , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane ziemniaki - zupa 100 g, , Danie gotowane ogórek kiszony - zupa 50 g, Zawiera: GOR , Danie gotowane cukier 10 g
	Kolacja	cukier 7 g hummus z ciecierzycy 60 g, Zawiera: SEZ Może zawierać: SOJ, MLE ogórek świeży 39.92 g pomidor 48.08 g chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone ser żółty 50 g, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ chleb-graham 30 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane masło mix 9 g, Zawiera: MLE	hummus z ciecierzycy 50 g, Zawiera: SEZ Może zawierać: SOJ, MLE ogórek świeży 39.92 g pomidor 48.08 g chleb pszenny 50 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone masło extra - mini 8 g, Zawiera: MLE ser żółty 50 g, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ wek pszenny 80 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ	hummus z ciecierzycy 50 g, Zawiera: SEZ Może zawierać: SOJ, MLE ogórek świeży 39.92 g pomidor 48.08 g chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone masło extra - mini 4 g, Zawiera: MLE ser żółty 50 g, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ chleb-graham 30 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ
	Pn	jabłko 120 g szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR		jabłko 120 g szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR chleb graham 30 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone
		kcal: 2269.50 kcal; B: 105.19 g; T: 76.61 g; W: 300.66 g; SCP: 49.84 g; Bp: 28.47 g; Sód: 2779.20 mg; P: 2857.16 mg; Kw tł: 23.81 g;	kcal: 2201.76 kcal; B: 99.37 g; T: 72.92 g; W: 298.64 g; SCP: 53.72 g; Bp: 27.46 g; Sód: 2077.51 mg; P: 3185.46 mg; Kw tł: 25.97 g;	kcal: 2261.07 kcal; B: 114.53 g; T: 71.23 g; W: 302.31 g; SCP: 47.46 g; Bp: 28.37 g; Sód: 2690.92 mg; P: 3205.23 mg; Kw tł: 25.43 g;

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 KUCHNIA DOROŚLI

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-10-06 wtorek	Śniadanie	masło mix 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> połędwica wieprzowa 50 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> ogórek świeży 39.92 g chleb graham 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone sałata zielona 24.38 g Herbata z/c z cytryną 250 ml, , Danie gotowane grysik na mleku 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> , Danie gotowane cukier 5 g pasta z twarogu i koperku 50 g, Zawiera: <u>MLE</u>	masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> połędwica wieprzowa 50 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> ogórek świeży 39.92 g chleb pszenny 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone chleb graham 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone sałata zielona 24.38 g Herbata z/c z cytryną 250 ml, , Danie gotowane grysik na mleku 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> , Danie gotowane cukier 5 g pasta z twarogu i koperku 50 g, Zawiera: <u>MLE</u>	masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> połędwica wieprzowa 50 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> ogórek świeży 39.92 g chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone chleb graham 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone sałata zielona 24.38 g Herbata z/c z cytryną 250 ml, , Danie gotowane grysik na mleku 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> , Danie gotowane cukier 5 g
	II ś			pasta z twarogu i koperku 50 g, Zawiera: <u>MLE</u>
	Obiad	zupa czysta 143.26 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> , Danie gotowane szpinak - zupa 50 g makaron do zupy 25 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> , Danie gotowane surówka z kiszanej kapusty 150 g ryba mintaj smażona 170 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, RYB</u> Może zawierać: <u>SOJ, ORZ, SEZ</u> , Danie smażone kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane cukier 10 g ziemniaki 200 g, , Danie gotowane	zupa czysta 143.26 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Może zawierać: <u>GLU, SOJ, MLE, GOR</u> , Danie gotowane szpinak - zupa 50 g makaron do zupy 25 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> , Danie gotowane surówka z marchwi i jabłek 150 g kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane cukier 4 g pulpet mielony z ryby gotowany 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, RYB</u> Może zawierać: <u>SOJ, ORZ, SEZ</u> , Danie gotowane ziemniaki 200 g, , Danie gotowane	zupa czysta 143.26 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Może zawierać: <u>GLU, SOJ, MLE, GOR</u> , Danie gotowane szpinak - zupa 50 g makaron do zupy 25 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> , Danie gotowane surówka z marchwi i jabłek 150 g kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane pulpet mielony z ryby gotowany 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, RYB</u> Może zawierać: <u>SOJ, ORZ, SEZ</u> , Danie gotowane ziemniaki 200 g, , Danie gotowane
	Kolacja	ketchup 30 g, Może zawierać: <u>SOJ, GOR</u> pasta z jaj 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> sałata zielona 24.38 g papryka czerwona kons. 50.5 g, Może zawierać: <u>SEL, GOR, S02</u> chleb pszenny 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone masło mix 8 g, Zawiera: <u>MLE</u> chleb graham 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone cukier 5 g parówki śląskie 100 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> , Danie gotowane Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane	parówki śląskie 100 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> , Danie gotowane ketchup 30 g, Może zawierać: <u>SOJ, GOR</u> pasta z jaj 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> sałata zielona 24.38 g pomidor 50 g chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> chleb-graham 40 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> cukier 5 g chleb graham 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone	parówki śląskie 100 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> , Danie gotowane ketchup 30 g, Może zawierać: <u>SOJ, GOR</u> pasta z jaj 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> sałata zielona 24.38 g pomidor 50 g chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> chleb-graham 40 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> cukier 5 g chleb graham 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone pasta z twarogu i koperku 50 g, Zawiera: <u>MLE</u>
	II ś	chleb graham 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> wek pszenny 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, SEZ</u>	jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> chleb graham 60 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone
		kcal: 2346.51 kcal; B: 106.34 g; T: 74.30 g; W: 328.20 g; SCP: 52.97 g; Bp: 30.97 g; Sód: 3036.31 mg; P: 3685.18 mg; Kw tł: 23.82 g;	kcal: 2300.00 kcal; B: 98.91 g; T: 69.42 g; W: 333.44 g; SCP: 54.98 g; Bp: 27.06 g; Sód: 2810.23 mg; P: 3572.20 mg; Kw tł: 29.09 g;	kcal: 2437.37 kcal; B: 112.72 g; T: 72.51 g; W: 348.63 g; SCP: 52.57 g; Bp: 30.42 g; Sód: 2906.07 mg; P: 3752.48 mg; Kw tł: 30.63 g;

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 KUCHNIA DOROŚLI

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-10-07 środa	Śniadanie	owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: GLU, MLE Może zawierać: SOJ, MLE, ORZ , Danie gotowane kielbasa krakowska - drobiowa 47.63 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR pomidor 48.08 g Herbata z/c z cytryną 250 ml, , Danie gotowane chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone chleb-graham 30 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ sałata zielona 24.38 g masło extra - mini 5 g, Zawiera: MLE	owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: GLU, MLE Może zawierać: SOJ, MLE, ORZ , Danie gotowane kielbasa krakowska - drobiowa 47.63 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR pomidor 48.08 g Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone sałata zielona 24.38 g masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE wek pszenny 30 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE	owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: GLU, MLE Może zawierać: SOJ, MLE, ORZ , Danie gotowane kielbasa krakowska - drobiowa 47.63 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR pomidor 48.08 g Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone sałata zielona 24.38 g masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE chleb-graham 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone
	II ś			jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE
	Obiad	ziemniaki 204.4 g, , Danie gotowane filet z kurczaka duszony 120 g, , Danie gotowane koperki zielony -świeży 1 g zupa czysta 143.26 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL Może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane kasza jęczmienna - 2 danie 200 g, Zawiera: GLU, MLE , Danie gotowane surówka z ogórków i jabłek 150 g, Zawiera: GOR cukier 5 g sos chrzanowy 100 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, GOR , Danie gotowane	ziemniaki 204.4 g, , Danie gotowane filet z kurczaka duszony 120 g, , Danie gotowane koperki zielony - zupa 20 g zupa czysta 143.26 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL Może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane kasza jęczmienna - 2 danie 200 g, Zawiera: GLU, MLE , Danie gotowane surówka z marchwi i jabłek 150 g	ziemniaki 204.4 g, , Danie gotowane filet z kurczaka duszony 120 g, , Danie gotowane koperki zielony - zupa 20 g zupa czysta 143.26 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL Może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane kasza jęczmienna - 2 danie 200 g, Zawiera: GLU, MLE , Danie gotowane surówka z ogórków i jabłek 150 g, Zawiera: GOR sos chrzanowy 100 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, GOR , Danie gotowane
	Kolacja	sałatka z selera szynki i brzoskwiń 118.8 g, Zawiera: GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR Może zawierać: SOJ, MLE, GOR Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE szynka konserwowa 50 g, Zawiera: GLU, SOJ Może zawierać: MLE, GOR chleb-graham 30 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ mleko 200 g, Zawiera: MLE , Danie gotowane	sałatka z selera szynki i brzoskwiń 118.8 g, Zawiera: GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR Może zawierać: SOJ, MLE, GOR Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE szynka konserwowa 50 g, Zawiera: GLU, SOJ Może zawierać: MLE, GOR mleko 200 g, Zawiera: MLE , Danie gotowane wek pszenny 100 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ	sałatka z selera szynki i brzoskwiń 118.8 g, Zawiera: GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR Może zawierać: SOJ, MLE, GOR Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE szynka konserwowa 50 g, Zawiera: GLU, SOJ Może zawierać: MLE, GOR jajko 50 g, Zawiera: JAJ , Danie gotowane chleb-graham 100 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone
	Pn	mandarynka 100 g		mandarynka 120 g pasta z twarogu i koperku 55 g, Zawiera: MLE
		kcal: 2327.35 kcal; B: 91.43 g; T: 79.99 g; W: 323.54 g; SCP: 56.03 g; Bp: 29.58 g; Sód: 2581.26 mg; P: 3927.29 mg; Kw tł: 23.89 g;	kcal: 2173.80 kcal; B: 98.72 g; T: 65.68 g; W: 309.03 g; SCP: 54.06 g; Bp: 27.02 g; Sód: 2247.75 mg; P: 4263.98 mg; Kw tł: 26.85 g;	kcal: 2346.02 kcal; B: 116.01 g; T: 71.97 g; W: 324.48 g; SCP: 48.40 g; Bp: 35.63 g; Sód: 2628.47 mg; P: 4378.00 mg; Kw tł: 27.32 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-10-08 czwartek	Śniadanie	cukier 5 g chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR jajko 50 g, Zawiera: JAJ , Danie gotowane papryka czerwona kons. 50 g, Może zawierać: SEL, GOR, S02 owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: GLU, MLE Może zawierać: SOJ, MLE, ORZ , Danie gotowane sałata zielona 24.38 g ogórek świeży 39.92 g Herbata z/c 250 ml, , Danie gotowane masło mix 10 g, Zawiera: MLE	cukier 5 g chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR jajko 50 g, Zawiera: JAJ , Danie gotowane papryka czerwona kons. 50 g, Może zawierać: SEL, GOR, S02 owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: GLU, MLE Może zawierać: SOJ, MLE, ORZ , Danie gotowane sałata zielona 24.38 g pomidor 50 g Herbata z/c 250 ml, , Danie gotowane wek pszenny 40 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ	chleb graham 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone ser żółty 50 g, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ Twaróg z koperkiem 50 g, Zawiera: MLE papryka czerwona kons. 50 g, Może zawierać: SEL, GOR, S02 owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: GLU, MLE Może zawierać: SOJ, MLE, ORZ , Danie gotowane sałata zielona 24.38 g ogórek świeży 39.92 g Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane jabłko 120 g
	Obiad	ryż - zupa 25 g, , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane zupa kalafiorowa 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL Może zawierać: SOJ, MLE , Danie gotowane sałatka z czerwonej kapusty 150 g, Zawiera: S02 Może zawierać: GLU , Danie gotowane podudzie z kurczaka duszone 100 g, Może zawierać: SEL, GOR, S02 , Danie pieczone pestki słonecznika 2 g cukier 5 g ziemniaki 200 g, , Danie gotowane	ziemniaki - zupa 100 g, , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane zupa jarzynowa 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL , Danie gotowane sałatka z czerwonej kapusty 150 g, Zawiera: S02 Może zawierać: GLU , Danie gotowane podudzie z kurczaka duszone 100 g, Może zawierać: SEL, GOR, S02 , Danie pieczone ziemniaki 200 g, , Danie gotowane	ziemniaki - zupa 100 g, , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane zupa jarzynowa 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL , Danie gotowane podudzie z kurczaka duszone 100 g, Może zawierać: SEL, GOR, S02 , Danie pieczone sałatka z czerwonej kapusty 150 g, Zawiera: S02 Może zawierać: GLU , Danie gotowane ziemniaki 200 g, , Danie gotowane ryż - zupa 25 g, , Danie gotowane
	Kolacja	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane sałata zielona 24.38 g chleb graham 30 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone pasta rybna 50 g, Zawiera: RYB Może zawierać: GLU, SOJ, MLE chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone ogórek świeży 39.92 g hummus z ciecierzycy 50 g, Zawiera: SEZ Może zawierać: SOJ, MLE szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR cukier 5 g masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane sałata zielona 24.38 g wek pszenny 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ pasta rybna 50 g, Zawiera: RYB Może zawierać: GLU, SOJ, MLE chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone pomidor 50 g cukier 5 g masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE	masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane jajko 50 g, Zawiera: JAJ , Danie gotowane sałata zielona 24.38 g chleb graham 30 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone pasta rybna 50 g, Zawiera: RYB Może zawierać: GLU, SOJ, MLE chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone ogórek świeży 39.92 g
	Pn	mandarynka 100 g	mandarynka 100 g jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE	jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE chleb graham 30 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone
		kcal: 2211.96 kcal; B: 99.13 g; T: 80.86 g; W: 284.60 g; SCP: 53.64 g; Bp: 28.47 g; Sód: 2271.06 mg; P: 3652.94 mg; Kw tł: 23.95 g;	kcal: 2177.56 kcal; B: 97.81 g; T: 63.29 g; W: 318.72 g; SCP: 57.21 g; Bp: 27.29 g; Sód: 2111.89 mg; P: 4336.95 mg; Kw tł: 20.22 g;	kcal: 2262.73 kcal; B: 108.02 g; T: 70.40 g; W: 315.77 g; SCP: 47.81 g; Bp: 31.70 g; Sód: 1998.04 mg; P: 4132.96 mg; Kw tł: 27.43 g;

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 KUCHNIA DOROŚLI

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-10-09 piątek	Śniadanie	chleb graham 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> ser żółty 35 g, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> papryka czerwona kons. 50 g, Może zawierać: <u>SEL, GOR, S02</u> owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, ORZ</u> , Danie gotowane sałata zielona 24.38 g ogórek świeży 39.92 g Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane cukier 5 g masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u>	chleb graham 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone ser żółty 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> Twaróg z koperkiem 40 g, Zawiera: <u>MLE</u> papryka czerwona kons. 50 g, Może zawierać: <u>SEL, GOR, S02</u> owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, ORZ</u> , Danie gotowane sałata zielona 24.38 g pomidor 50 g cukier 5 g	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane chleb graham 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałata zielona 25 g połędwica wieprzowa 50 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> pomidor 50 g hummus z ciecierzycy 40 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, ORZ</u> , Danie gotowane ogórek świeży 50 g
	II Ś			chleb graham 90 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> pasta z twarogu i koperku 60 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 50 g jabłko 120 g
	Obiad	ziemniaki - zupa 100 g, , Danie gotowane cukier 5 g zupa pieczarkowa 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE, SEL</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> , Danie gotowane makaron z twarogiem 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> , Danie gotowane mus truskawkowy 70 g, , Danie gotowane pestki słonecznika 5 g margaryna - polanie 10 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> ziemniaki - zupa 95 g, , Danie gotowane	ziemniaki - zupa 100 g, , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane zupa jarzynowa 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> , Danie gotowane makaron z twarogiem 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> , Danie gotowane mus truskawkowy 70 g, , Danie gotowane	zupa pieczarkowa 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE, SEL</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> , Danie gotowane ryż - zupa 40 g, , Danie gotowane ziemniaki 200 g, , Danie gotowane filet z kurczaka duszony 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie gotowane sałatka z białej kapusty 150 g, , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane cukier 5 g
	Kolacja	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane sałata zielona 24.38 g chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone pasta rybna 50 g, Zawiera: <u>RYB</u> Może zawierać: <u>GLU, SOJ, MLE</u> ogórek świeży 39.92 g jajko 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , Danie gotowane hummus z ciecierzycy 50 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> cukier 5 g chleb graham 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone	masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane jajko 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , Danie gotowane sałata zielona 24.38 g chleb graham 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone pasta rybna 50 g, Zawiera: <u>RYB</u> Może zawierać: <u>GLU, SOJ, MLE</u> chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone pomidor 50 g cukier 5 g	sałata zielona 25 g ogórek świeży 50 g masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> chleb graham 140 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane twaróg z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u>
	II n	jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 50 g	serek homogenizowany 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> chleb graham 60 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone
		kcal: 2361.97 kcal; B: 97.15 g; T: 78.16 g; W: 329.25 g; SCP: 51.75 g; Bp: 27.02 g; Sód: 2114.12 mg; P: 2942.83 mg; Kw tł: 25.97 g;	kcal: 2208.68 kcal; B: 102.99 g; T: 68.90 g; W: 307.39 g; SCP: 50.41 g; Bp: 25.50 g; Sód: 1757.61 mg; P: 2569.28 mg; Kw tł: 33.17 g;	kcal: 2307.99 kcal; B: 129.90 g; T: 73.30 g; W: 298.32 g; SCP: 48.21 g; Bp: 36.25 g; Sód: 1723.67 mg; P: 4527.34 mg; Kw tł: 30.82 g;

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 KUCHNIA DOROŚLI

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-10-10 sobota	Śniadanie	chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone chleb graham 80 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone masło mix 10 g, Zawiera: MLE szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR ogórek świeży 39.92 g papryka czerwona kons. 37.5 g, Może zawierać: SEL, GOR, S02 sałata zielona 24.38 g jogurt owocowy 150 g, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ, ORZ kawa zbożowa na mleku 200 g, Zawiera: GLU, MLE Może zawierać: SOJ, MLE , Danie gotowane	chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone chleb graham 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR ogórek świeży 39.92 g papryka czerwona kons. 37.5 g, Może zawierać: SEL, GOR, S02 sałata zielona 24.38 g jogurt owocowy 150 g, Zawiera: MLE Może zawierać: SOJ, ORZ kawa zbożowa na mleku 200 g, Zawiera: GLU, MLE Może zawierać: SOJ, MLE , Danie gotowane jajko 50 g, Zawiera: JAJ , Danie gotowane	kawa zbożowa na mleku 200 g, Zawiera: GLU, MLE Może zawierać: SOJ, MLE , Danie gotowane chleb graham 150 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone sałata zielona 25 g pomidor 50 g szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR jajko 50 g, Zawiera: JAJ , Danie gotowane masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE
	II Ś			chleb graham 90 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone twaróg z koperkiem 50 g, Zawiera: MLE jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE
	Obiad	pestki słonecznika 2 g zupa czysta 143.26 ml, Zawiera: GLU, SEL , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane koperkek zielony - zupa 20 g ryż - zupa 25 g, , Danie gotowane cukier 5 g surówka z białej kapusty 180 g wątróbka z drobiu duszona w sosie 150 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone	filet z kurczaka duszony 120 g, , Danie gotowane surówka z marchwi i jabłek 150 g zupa czysta 143.26 ml, Zawiera: GLU, SEL , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane koperkek zielony - zupa 20 g ryż - zupa 25 g, , Danie gotowane cukier 5 g	zupa koperkowa 400 ml, Zawiera: GLU, SEL , Danie gotowane ryż - zupa 25 g, , Danie gotowane wątróbka z drobiu duszona w sosie 150 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone ziemniaki 200 g, , Danie gotowane surówka z białej kapusty 180 g kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane
	Kolacja	kielbasa krakowska - drobiowa 47.63 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR sałata zielona 24.38 g chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone chleb graham 100 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone masło mix 8 g, Zawiera: MLE Herbata z/c 250 ml, , Danie gotowane sałatka z kapusty pekińskiej z jajkiem i jarzynką 150 g, Zawiera: JAJ, GOR Może zawierać: SOJ, MLE jajko 50 g, Zawiera: JAJ , Danie gotowane pestki słonecznika 2 g	kielbasa krakowska - drobiowa 47.63 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR sałata zielona 24.38 g chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone chleb graham 110 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone masło extra - mini 4 g, Zawiera: MLE Herbata z/c 250 ml, , Danie gotowane sałatka z kapusty pekińskiej z jajkiem i jarzynką 150 g, Zawiera: JAJ, GOR Może zawierać: SOJ, MLE	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane pomidor 50 g chleb graham 100 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone pasta z jaj 50 g, Zawiera: JAJ szynka z piersi z drobiu 60 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR chleb pszenny 50 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE sałatka z kapusty pekińskiej z jajkiem i jarzynką 100 g, Zawiera: JAJ, MLE chleb graham 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone
	Pn	bułeczka drożdżowa z posypką 50 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Może zawierać: SOJ, ORZ , Danie pieczone	bułeczka drożdżowa z posypką 63 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Może zawierać: SOJ, ORZ , Danie pieczone jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE	chleb graham 60 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone jabłko 60 g
		kcal: 2221.70 kcal; B: 104.89 g; T: 72.60 g; W: 300.36 g; SCP: 52.70 g; Bp: 27.48 g; Sód: 2306.27 mg; P: 3045.76 mg; Kw tł: 23.18 g;	kcal: 2232.97 kcal; B: 106.04 g; T: 73.49 g; W: 299.05 g; SCP: 56.24 g; Bp: 25.37 g; Sód: 2422.77 mg; P: 3183.52 mg; Kw tł: 21.61 g;	kcal: 2216.17 kcal; B: 128.47 g; T: 61.12 g; W: 305.44 g; SCP: 47.64 g; Bp: 35.35 g; Sód: 2033.07 mg; P: 4503.05 mg; Kw tł: 26.37 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

kcal - Wartość energetyczna[kcal],

B - Białko ogółem,

T - Tłuszcz,

W - Węglowodany ogółem,

Sód - Sód,

P - Potas,

Kw tł - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Bp - Błonnik pokarmowy,

SCP - suma cukrów prostych,