

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA DOROŚLI

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-09-21 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 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 5 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 5 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 5 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 4 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 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 mleko 200 g, Zawiera: MLE , Danie gotowane	jabłko 120 g jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE	
		kcal: 2245.19 kcal; B: 97.99 g; T: 75.90 g; W: 303.32 g; SCP: 52.50 g; Bp: 28.47 g; Sód: 2550.52 mg; P: 2864.66 mg; Kw tł: 23.30 g;	kcal: 2161.27 kcal; B: 83.66 g; T: 72.98 g; W: 303.79 g; SCP: 57.91 g; Bp: 27.22 g; Sód: 2417.41 mg; P: 2937.58 mg; Kw tł: 28.35 g;	kcal: 2254.81 kcal; B: 108.29 g; T: 73.29 g; W: 301.74 g; SCP: 52.60 g; Bp: 27.22 g; Sód: 2461.39 mg; P: 3265.87 mg; Kw tł: 27.01 g;

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA DOROŚLI

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-09-22 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 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 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	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	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
	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 100 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 50 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>
	Pn	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: 2232.01 kcal; B: 104.13 g; T: 74.41 g; W: 300.21 g; SCP: 52.60 g; Bp: 28.59 g; Sód: 3089.81 mg; P: 2779.48 mg; Kw tł: 23.86 g;	kcal: 2213.22 kcal; B: 97.70 g; T: 69.74 g; W: 311.30 g; SCP: 54.64 g; Bp: 25.45 g; Sód: 2891.81 mg; P: 2692.30 mg; Kw tł: 29.17 g;	kcal: 2272.07 kcal; B: 109.11 g; T: 72.32 g; W: 309.68 g; SCP: 52.00 g; Bp: 27.38 g; Sód: 2892.77 mg; P: 2819.58 mg; Kw tł: 30.61 g;

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA DOROŚLI

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-09-23 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
2026-09-24 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;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-09-25 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, 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, 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, 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, MLE, SEL</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> , Danie gotowane makaron z twarogiem 180 g, Zawiera: <u>GLU, 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, JAJ, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> , Danie gotowane mus truskawkowy 70 g, , Danie gotowane	zupa pieczarkowa 400 ml, Zawiera: <u>GLU, 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>
	Pr	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;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-09-26 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;

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA DOROŚLI

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-09-27 niedziela	Śniadanie	chleb graham 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone masło mix 9 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		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
	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 schab duszony w jarzynach 100 g, , Danie pieczone ziemniaki 204.4 g, , Danie gotowane makaron do zupy 25 g, Zawiera: GLU, JAJ , Danie gotowane zupa pomidorowa 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL Może zawierać: SOJ, MLE , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane chleb graham 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone	mizéria z ogórków z maślanką 200 g, Zawiera: MLE schab duszony w jarzynach 100 g, , Danie pieczone ziemniaki 204.4 g, , Danie gotowane makaron do zupy 25 g, Zawiera: GLU, JAJ , Danie gotowane zupa pomidorowa 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL Może zawierać: SOJ, MLE , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane	kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane zupa pomidorowa 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL Może zawierać: SOJ, MLE , Danie gotowane makaron do zupy 50 g, Zawiera: GLU, JAJ , Danie gotowane schab duszony w jarzynach 100 g, , Danie pieczone ziemniaki 250 g, , Danie gotowane mizéria z ogórków z maślanką 200 g, Zawiera: MLE
	Kolacja	chleb pszenny 100 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 jajko 50 g, Zawiera: JAJ , Danie gotowane	chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone wek pszenny 30 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ 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 jajko 50 g, Zawiera: JAJ , Danie gotowane	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	mandarynka 100 g wek pszenny 30 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ	chleb graham 80 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE
		kcal: 2193.75 kcal; B: 106.22 g; T: 72.34 g; W: 292.87 g; SCP: 56.52 g; Bp: 29.00 g; Sód: 2048.96 mg; P: 4152.46 mg; Kw tł: 23.97 g;	kcal: 2218.95 kcal; B: 106.10 g; T: 72.22 g; W: 298.27 g; SCP: 57.06 g; Bp: 26.24 g; Sód: 2135.96 mg; P: 4090.66 mg; Kw tł: 23.94 g;	kcal: 2210.33 kcal; B: 118.90 g; T: 66.50 g; W: 300.03 g; SCP: 49.21 g; Bp: 34.79 g; Sód: 1959.95 mg; P: 4822.07 mg; Kw tł: 28.06 g;

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA DOROŚLI

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-09-28 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 szynka gotowana 50 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR masło mix 9 g, Zawiera: MLE jajko 50 g, Zawiera: JAJ , Danie gotowane Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane ogórek konserwowy 50 g, Zawiera: GOR Może zawierać: SEL, S02	owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: GLU, MLE Może zawierać: SOJ, MLE, ORZ , Danie gotowane chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone wek pszenny 30 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, 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 5 g	owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: GLU, MLE Może zawierać: SOJ, MLE, ORZ , Danie gotowane chleb graham 150 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR pomidor 50 g masło extra - mini 5 g, Zawiera: MLE sałata zielona 24.38 g
	II S			jajko 50 g, Zawiera: JAJ , Danie gotowane chleb graham 90 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone
	Obiad	zupa czysta 143.26 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL Może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR , Danie gotowane makaron ze szpinakiem i serem żółtym i jajkiem 300 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Może zawierać: SOJ, MLE , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane ziemniaki - zupa 100 g, , Danie gotowane ogórek kiszony - zupa 50 g, Zawiera: GOR , Danie gotowane cukier 8 g	zupa czysta 143.26 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL Może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR , Danie gotowane 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 ogórek kiszony - zupa 50 g, Zawiera: GOR , Danie gotowane cukier 8 g marchewka gotowana z masłem 150 g, Może zawierać: SOJ, MLE , Danie gotowane	kasza gryczna gotowana 200 g, Może zawierać: SOJ, MLE , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane ziemniaki - zupa 100 g, , Danie gotowane zupa ogórkowa 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL, GOR , Danie gotowane udko duszone w jarzynach 200 g, Może zawierać: SOJ, MLE , Danie pieczone brokuł z masłem 100 g, Może zawierać: SOJ, MLE , Danie gotowane
	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 szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR chleb-graham 40 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane masło mix 4 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 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR wek pszenny 30 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ	hummus z ciecierzycy 30 g, Zawiera: SEZ Może zawierać: SOJ, MLE ogórek świeży 39.92 g pomidor 48.08 g chleb graham 150 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone masło extra - mini 4 g, Zawiera: MLE pasta z twarogu i koperku 50 g, Zawiera: MLE
	Pn	jabłko 120 g chleb graham 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone	jabłko 120 g mleko 200 g, Zawiera: MLE , Danie gotowane	jabłko 120 g jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE chleb graham 90 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone
		kcal: 2271.27 kcal; B: 92.16 g; T: 73.76 g; W: 320.77 g; SCP: 49.55 g; Bp: 27.62 g; Sód: 3254.48 mg; P: 2488.43 mg; Kw tł: 23.97 g;	kcal: 2218.53 kcal; B: 94.97 g; T: 70.78 g; W: 311.89 g; SCP: 59.10 g; Bp: 27.38 g; Sód: 2422.64 mg; P: 3487.52 mg; Kw tł: 25.24 g;	kcal: 2265.73 kcal; B: 120.70 g; T: 70.76 g; W: 303.44 g; SCP: 36.03 g; Bp: 37.27 g; Sód: 1844.54 mg; P: 4007.81 mg; Kw tł: 23.23 g;

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-09-29 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 55 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 4 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 40 g chleb graham 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone sałata zielona 25 g Herbata z/c z cytryną 250 ml, , Danie gotowane grysik na mleku 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> , Danie gotowane
	II Ś			pasta z twarogu i koperku 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> chleb graham 90 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone
	Obiad	zupa pieczarkowa 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> , Danie gotowane makaron do zupy 33 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> , Danie gotowane ćwikła z chrzanem 150 g, Może zawierać: <u>GOR</u> , Danie gotowane pulpet mielony duszony 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, SEZ</u> , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane cukier 5 g	zupa jarzynowa 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> , Danie gotowane makaron do zupy 25 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> , Danie gotowane ćwikła z jabłkiem 160 g, , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane cukier 4 g pulpet mielony duszony 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, SEZ</u> , Danie gotowane	zupa pieczarkowa 400 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> , Danie gotowane makaron do zupy 40 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> , Danie gotowane ćwikła z chrzanem 150 g, Może zawierać: <u>GOR</u> , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane pulpet mielony duszony 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, 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 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone masło mix 9 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 45 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> , Danie gotowane Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane	parówki śląskie 50 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 3 g chleb graham 50 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 25 g pomidor 50 g 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> pasta z twarogu i koperku 50 g, Zawiera: <u>MLE</u>
	Pn	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: 2295.82 kcal; B: 101.02 g; T: 72.12 g; W: 325.42 g; SCP: 56.21 g; Bp: 30.59 g; Sód: 2722.16 mg; P: 2968.36 mg; Kw tł: 23.54 g;	kcal: 2270.16 kcal; B: 100.73 g; T: 71.26 g; W: 319.36 g; SCP: 59.82 g; Bp: 26.44 g; Sód: 2457.36 mg; P: 3005.09 mg; Kw tł: 29.15 g;	kcal: 2383.96 kcal; B: 119.26 g; T: 73.66 g; W: 326.53 g; SCP: 48.09 g; Bp: 31.97 g; Sód: 2288.29 mg; P: 4135.68 mg; Kw tł: 31.94 g;

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA DOROŚLI

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-09-30 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 graham 150 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone sałata zielona 24.38 g masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE
	II S			chleb graham 90 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone 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 kalafiorowa 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL Może zawierać: SOJ, MLE , 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	ziemniaki - zupa 100 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 gulasz drobiowy 150 g, Zawiera: GLU , Danie gotowane zupa kalafiorowa 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL Może zawierać: SOJ, MLE , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane kasza jęczmienna - 2 danie 200 g, Zawiera: GLU, MLE , Danie gotowane ogórek kiszony 50 g, Zawiera: GOR
	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 8 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 jajko 50 g, Zawiera: JAJ , Danie gotowane	sałatka z selera szynki i brzoskwiń 110 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 140 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 chleb graham 30 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone
		kcal: 2320.70 kcal; B: 93.01 g; T: 78.57 g; W: 324.23 g; SCP: 58.96 g; Bp: 30.99 g; Sód: 2394.61 mg; P: 4076.99 mg; Kw tł: 23.62 g;	kcal: 2198.00 kcal; B: 103.36 g; T: 69.86 g; W: 300.64 g; SCP: 53.94 g; Bp: 26.35 g; Sód: 2306.13 mg; P: 4114.73 mg; Kw tł: 28.15 g;	kcal: 2228.91 kcal; B: 108.51 g; T: 69.71 g; W: 308.02 g; SCP: 51.50 g; Bp: 35.72 g; Sód: 1875.88 mg; P: 4247.92 mg; Kw tł: 29.40 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierające glute,
SKR - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzechy ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne,
ORZ - Orzechy,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,

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,