

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA DOROŚLI

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-09-01 wtorek	Śniadanie		
II ś	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>	chleb graham 150 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> jajko 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , Danie gotowane ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane grysik na mleku 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> , Danie gotowane
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	makaron do zupy 40 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> , Danie gotowane ziemniaki 200 g, , Danie gotowane surówka z kiszanej kapusty 150 g kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane pulpet mielony z ryby gotowany 150 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, RYB</u> Może zawierać: <u>SOJ, ORZ, SEZ</u> , Danie gotowane zupa szpinakowa 400 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> , Danie gotowane

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA DOROŚLI

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-09-01 wtorek	Kolacja ketchup 30 g, Może zawierać: SOJ, GOR pasta z jaj 50 g, Zawiera: JAJ sałata zielona 24,38 g papryka czerwona kons. 50,5 g, Może zawierać: SEL, GOR, S02 chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone masło mix 8 g, Zawiera: MLE chleb graham 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone cukier 5 g parówki ślaskie 100 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR , Danie gotowane Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane	parówki ślaskie 100 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR , Danie gotowane ketchup 30 g, Może zawierać: SOJ, GOR pasta z jaj 50 g, Zawiera: JAJ sałata zielona 24,38 g pomidor 50 g chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE chleb-graham 40 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ cukier 5 g chleb graham 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane chleb graham 120 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone pasta z jaj 50 g, Zawiera: JAJ sałata zielona 25 g masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE papryka czerwona kons. 50 g, Może zawierać: SEL, GOR, S02 szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR
	Pn chleb graham 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE	jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE wek pszenny 30 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ	jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE chleb graham 60 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone jabłko 120 g
	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: 3309.81 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: 3291.81 mg; P: 2692.30 mg; Kw tł: 29.17 g;	kcal: 2265.59 kcal; B: 121.54 g; T: 66.74 g; W: 311.88 g; SCP: 44.58 g; Bp: 35.29 g; Sód: 3135.19 mg; P: 4477.30 mg; Kw tł: 31.03 g;
2026-09-02 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	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 Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane kielbasa krakowska - drobiowa 50 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR sałata zielona 25 g pomidor 50 g twaróg z koperkiem 50 g, Zawiera: MLE jabłko 120 g
	II ś		masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE ogórek świeży 50 g szynka gotowana 60 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR chleb graham 90 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone sałata zielona 25 g

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA DOROŚLI

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-09-02 środa	Obiad ziemniaki 204,4 g, , Danie gotowane filet z kurczaka duszony 120 g, , Danie gotowane koperek zielony -świeży 1 g fasolka szparagowa - mrożona 50 g, , Danie gotowane 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	ziemniaki 204,4 g, , Danie gotowane filet z kurczaka duszony 120 g, , Danie gotowane koperek 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	kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane zupa z fasolki szparagowej 400 ml, Zawiera: GLU, SEL, GOR Danie gotowane surówka z ogórków i jabłek 150 g, Zawiera: GOR kasza jęczmienna - 2 danie 200 g, Zawiera: GLU , Danie gotowane filet z kurczaka duszony 150 g, , 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	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE chleb graham 150 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone sałata zielona 25 g jajko 50 g, Zawiera: JAJ , Danie gotowane szynka konserwowa 50 g, Zawiera: GLU, SOJ Może zawierać: MLE, GOR pomidor 50 g sałatka z selera szynki i brzoskwiń 100 g, Zawiera: GLU, SOJ, MLE, SEL Może zawierać: MLE, GOR
	Pn mandarynka 100 g		jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE mandarynka 100 g
	kcal: 2283.20 kcal; B: 91.83 g; T: 77.01 g; W: 318.89 g; SCP: 57.43 g; Bp: 29.71 g; Sód: 3447.66 mg; P: 3983.40 mg; Kw tł: 23.65 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: 2797.08 mg; P: 4263.98 mg; Kw tł: 26.85 g;	kcal: 2309.14 kcal; B: 130.55 g; T: 71.20 g; W: 303.19 g; SCP: 52.93 g; Bp: 37.16 g; Sód: 3512.74 mg; P: 4036.86 mg; Kw tł: 30.36 g;
2026-09-03 czwartek	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 ogórek świeży 39,92 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 południca 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

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA DOROŚLI

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-09-03 czwartek	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 kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane zupa kapuśniak 300 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> , Danie gotowane pierogi z serem 250 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> Surówka z marchwi i chrzanu 150 g, Zawiera: <u>GOR</u> Może zawierać: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> pestki słonecznika 2 g margaryna - polanie 10 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> cukier 5 g	ziemniaki - zupa 100 g, , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane zupa jarzynowa 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> , Danie gotowane pierogi z serem 250 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> Surówka z marchwi i chrzanu 150 g, Zawiera: <u>GOR</u> Może zawierać: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>	zupa kalafiorowa 400 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> , 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: <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 ogórek świeży 39,92 g hummus z ciecierzycy 50 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> hummus z ciecierzycy 50 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u>	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 30 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 ogórek świeży 39,92 g	sałata zielona 25 g ogórek świeży 50 g masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> chleb graham 120 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>
	Pn	mandarynka 100 g	jogurt naturalny 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: 2300.91 kcal; B: 92.08 g; T: 83.89 g; W: 306.15 g; SCP: 53.59 g; Bp: 31.66 g; Sód: 2687.56 mg; P: 2560.75 mg; Kw tł: 23.14 g;	kcal: 2251.03 kcal; B: 107.71 g; T: 70.38 g; W: 310.95 g; SCP: 54.01 g; Bp: 27.27 g; Sód: 2138.62 mg; P: 2749.55 mg; Kw tł: 36.36 g;	kcal: 2340.22 kcal; B: 131.63 g; T: 72.23 g; W: 307.55 g; SCP: 44.44 g; Bp: 37.21 g; Sód: 2534.09 mg; P: 4521.66 mg; Kw tł: 29.64 g;

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA DOROŚLI

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-09-04 piątek	Śniadanie Herbata z/c 250 ml, , Danie gotowane 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 masło extra - mini 8 g, Zawiera: <u>MLE</u> połędwica wieprzowa 50 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> pomidor 48,08 g sałata zielona 24,38 g ogórek świeży 39,92 g owsianka na mleku 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, ORZ</u> , Danie gotowane	Herbata z/c 250 ml, , Danie gotowane 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 masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> połędwica wieprzowa 50 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> pomidor 48,08 g sałata zielona 24,38 g owsianka na mleku 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, ORZ</u> , Danie gotowane	chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone kakao na mleku 200 l, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , Danie gotowane masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałata zielona 25 g pomidor 50 g dżem owocowy - mini 1 szt szynka z piersi z drobiu 60 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u>
	II S		bułka kajzerka 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, SEZ</u> , Danie pieczone kielbasa krakowska - drobiowa 50 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> sałata zielona 25 g mandarynka 100 g masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u>
	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: <u>GLU, MLE, SEL</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> , 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: <u>GLU, MLE, SEL</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> , Danie gotowane ryż - zupa 25 g, , Danie gotowane cukier 8 g	kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane zupa kalafiorowa 400 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> , Danie gotowane ryż - zupa 25 g, , 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> filet z kurczaka duszony 150 g, , Danie gotowane
	Kolacja ogórek świeży 39,92 g 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 masło mix 11 g, Zawiera: <u>MLE</u> 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: <u>MLE</u> hummus z ciecierzycy 24 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> cukier 6 g	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 masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałata zielona 24,38 g Herbata z/c 250 ml, , Danie gotowane pomidor 48,08 g Twaróg z koperkiem 60 g, Zawiera: <u>MLE</u> pasta rybna 50 g, Zawiera: <u>RYB</u> Może zawierać: <u>GLU, SOJ, MLE</u>	chleb graham 150 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 Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane ogórek świeży 50 g jajko 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , Danie gotowane pasta rybna 50 g, Zawiera: <u>RYB</u> Może zawierać: <u>GLU, SOJ, MLE</u>
	Pn jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałata zielona 24,38 g	jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> wek pszenny 40 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, SEZ</u>	jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> jabłko 120 g chleb graham 90 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone
Wydruk	z MAPI Jadłospis 2.26.7.13		

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA DOROŚLI

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-09-04 piątek		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: 1992.76 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: 2052.17 mg; P: 3622.44 mg; Kw tł: 24.64 g;	kcal: 2277.65 kcal; B: 117.07 g; T: 68.73 g; W: 314.30 g; SCP: 65.77 g; Bp: 32.47 g; Sód: 2904.30 mg; P: 4527.11 mg; Kw tł: 27.14 g;
2026-09-05 sobota	Śniadanie	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 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	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 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 pulpet mielony duszony 100 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , Danie gotowane surówka z marchwi i jabłek 150 g jajko 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , Danie gotowane	kawa zbożowa na mleku 200 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> , Danie gotowane chleb graham 150 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 extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u>
	II ś			chleb graham 90 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone twaróg z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>
	Obiad	pulpet mielony duszony 100 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , Danie gotowane surówka z marchwi i jabłek 150 g 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	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	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
	P.			mandarynka 100 g

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA DOROŚLI

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-09-05 sobota	Kolacja kielbasa krakowska - drobiowa 47,63 g, Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> salata zielona 24,38 g chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone chleb graham 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>SEZ</u> , Danie pieczone masło mix 8 g, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata z/c 250 ml, , Danie gotowane sałatka z kapustry pekińskiej z jajkiem i jarzynką 150 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>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</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> salata zielona 24,38 g chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone chleb graham 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>SEZ</u> , Danie pieczone masło extra - mini 4 g, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata z/c 250 ml, , Danie gotowane sałatka z kapustry pekińskiej z jajkiem i jarzynką 150 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u>	Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane pomidor 50 g chleb graham 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>SEZ</u> , Danie pieczone pasta z jaj 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> szynka z piersi z drobiu 60 g, Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> salata zielona 25 g masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałatka z kapustry pekińskiej z jajkiem i jarzynką 100 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>
	Pn bułeczka drożdżowa z posypką 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , Danie pieczone	bułeczka drożdżowa z posypką 63 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>ORZ</u> , Danie pieczone jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> jabłko 120 g
	kcal: 2167.46 kcal; B: 96.63 g; T: 74.45 g; W: 290.97 g; SCP: 51.51 g; Bp: 27.32 g; Sód: 3144.21 mg; P: 2906.52 mg; Kw tł: 23.84 g;	kcal: 2207.52 kcal; B: 101.56 g; T: 73.34 g; W: 297.49 g; SCP: 56.70 g; Bp: 25.21 g; Sód: 3209.22 mg; P: 3077.13 mg; Kw tł: 24.13 g;	kcal: 2396.98 kcal; B: 130.40 g; T: 72.40 g; W: 323.74 g; SCP: 64.84 g; Bp: 35.79 g; Sód: 3158.08 mg; P: 4936.78 mg; Kw tł: 30.25 g;
2026-09-06 niedziela	Śniadanie chleb graham 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>SEZ</u> , Danie pieczone chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 48,08 g salata zielona 24,38 g polędwica wieprzowa 45 g, Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> kakao na mleku 200 l, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , Danie gotowane dżem owocowy - mini 1 szt pasta z twarogu i koperku 50 g, Zawiera: <u>MLE</u>	wek pszenny 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u> chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> pomidor 48,08 g salata zielona 24,38 g polędwica wieprzowa 45 g, Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> kakao na mleku 200 l, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , Danie gotowane pasta z twarogu i koperku 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> banan 120 g	kakao na mleku 200 l, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , Danie gotowane chleb graham 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>SEZ</u> , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> salata zielona 25 g pomidor 50 g pasta z twarogu i koperku 60 g, Zawiera: <u>MLE</u> polędwica wieprzowa 50 g, Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u>
	II ś	chleb graham 90 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>SEZ</u> , Danie pieczone masło extra - mini 5 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka z piersi z drobiu 60 g, Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> salata zielona 25 g	

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA DOROŚLI

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-09-06 niedziela	Obiad	mizéria z ogórków z maślanką 200 g, Zawiera: <u>MLE</u> udko duszone w jarzynach 200 g, Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Danie pieczone ziemniaki 204,4 g, , Danie gotowane makaron do zupy 25 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> , Danie gotowane rosół z kurczaka 400 ml, Zawiera: <u>SEL</u> , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane chleb graham 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone	mizéria z ogórków z maślanką 200 g, Zawiera: <u>MLE</u> udko duszone w jarzynach 200 g, Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Danie pieczone ziemniaki 204,4 g, , Danie gotowane makaron do zupy 35 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> , Danie gotowane rosół z kurczaka 400 ml, Zawiera: <u>SEL</u> , Danie gotowane	kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane rosół z kurczaka 400 ml, Zawiera: <u>SEL</u> , Danie gotowane makaron do zupy 50 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> , Danie gotowane udko duszone w jarzynach 120 g, Może zawierać: <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Danie pieczone ziemniaki 250 g, , Danie gotowane mizéria z ogórków z maślanką 200 g, Zawiera: <u>MLE</u>
	Kolacja	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 Herbata z/c 250 ml, , Danie gotowane masło extra - mini 12 g, Zawiera: <u>MLE</u> salata zielona 24,38 g pomidor 48,08 g szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> salátka z selera szynki i fasoli 138,8 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u>	chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone wek pszenny 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, SEZ</u> Herbata z/c 250 ml, , Danie gotowane masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> salata zielona 24,38 g pomidor 48,08 g szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> salátka z selera szynki i fasoli 138,8 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u>	Herbata z/c 250 ml, , Danie gotowane chleb graham 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone salata zielona 25 g salátka z selera szynki i fasoli 150 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> szynka z piersi z drobiu 50 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> pomidor 50 g masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u>
	Pn	mandarynka 100 g		chleb graham 90 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> , Danie pieczone twaróg z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> jablko 130 g
		kcal: 2162.11 kcal; B: 108.39 g; T: 72.01 g; W: 283.42 g; SCP: 54.48 g; Bp: 28.92 g; Sód: 2786.19 mg; P: 4133.22 mg; Kw tł: 27.50 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: 2695.57 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: 3386.16 mg; P: 4619.54 mg; Kw tł: 28.86 g;

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA DOROŚLI

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-09-07 poniedziałek	Śniadanie	owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, ORZ</u> , Danie gotowane chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone chleb-graham 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> pomidor 48,08 g sałata zielona 24,38 g cukier 5 g pasta z twarogu i koperku 60 g, Zawiera: <u>MLE</u> masło mix 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> jajko 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , Danie gotowane Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane	owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, ORZ</u> , Danie gotowane chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone chleb-graham 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> pasta z jaj i kielbasy 50 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> pomidor 48,08 g masło extra - mini 9 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałata zielona 24,38 g cukier 5 g	
	II ś		jajko 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , Danie gotowane	
	Obiad	zupa czysta 143,26 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Może zawierać: <u>GLU, SOJ, MLE, GOR</u> , Danie gotowane łazanki z kapusta i kielbasą 300 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane ziemniaki - zupa 100 g, , Danie gotowane ogórek kiszony - zupa 50 g, Zawiera: <u>GOR</u> , Danie gotowane cukier 5 g	zupa czysta 143,26 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Może zawierać: <u>GLU, SOJ, MLE, GOR</u> , Danie gotowane łazanki z kapusta i kielbasą 300 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane ziemniaki - zupa 100 g, , Danie gotowane ogórek kiszony - zupa 50 g, Zawiera: <u>GOR</u> , Danie gotowane cukier 10 g	
	Kolacja	cukier 5 g hummus z ciecierzycy 60 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> ogórek świeży 39,92 g pomidor 48,08 g chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone ser żółty 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> chleb-graham 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane masło mix 4 g, Zawiera: <u>MLE</u>	hummus z ciecierzycy 50 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> ogórek świeży 39,92 g pomidor 48,08 g chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone masło extra - mini 4 g, Zawiera: <u>MLE</u> ser żółty 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> chleb-graham 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u>	
	Pn	jabłko 120 g mleko 200 g, Zawiera: <u>MLE</u> , Danie gotowane	jabłko 120 g jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	
		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: 2915.52 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: 2882.41 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: 2926.39 mg; P: 3265.87 mg; Kw tł: 27.01 g;

Jadospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA DOROŚLI

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-09-08 wtorek	Śniadanie masło mix 10 g, Zawiera: MLE południca wieprzowa 50 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR ogórek świeży 39,92 g chleb graham 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone sałata zielona 24,38 g Herbata z/c z cytryną 250 ml, , Danie gotowane grysik na mleku 300 ml, Zawiera: GLU, MLE , Danie gotowane cukier 5 g pasta z twarogu i koperku 50 g, Zawiera: MLE	masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE południca wieprzowa 50 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR ogórek świeży 39,92 g chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone chleb graham 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone sałata zielona 24,38 g Herbata z/c z cytryną 250 ml, , Danie gotowane grysik na mleku 300 ml, Zawiera: GLU, MLE , Danie gotowane cukier 5 g pasta z twarogu i koperku 50 g, Zawiera: MLE	masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE południca wieprzowa 50 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR ogórek świeży 39,92 g chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone chleb graham 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone sałata zielona 24,38 g Herbata z/c z cytryną 250 ml, , Danie gotowane grysik na mleku 300 ml, Zawiera: GLU, MLE , Danie gotowane cukier 5 g
	II ś		pasta z twarogu i koperku 50 g, Zawiera: MLE
	Obiad zupa czysta 143,26 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL Może zawierać: SOJ, MLE , Danie gotowane szpinak - zupa 50 g makaron do zupy 25 g, Zawiera: GLU, JAJ , Danie gotowane surówka z kiszanej kapusty 150 g ryba mintaj smażona 170 g, Zawiera: GLU, JAJ, RYB Może zawierać: SOJ, ORZ, SEZ , Danie smażone kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane cukier 10 g	zupa czysta 143,26 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL Może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR , Danie gotowane szpinak - zupa 50 g makaron do zupy 25 g, Zawiera: GLU, JAJ , 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: GLU, JAJ, RYB Może zawierać: SOJ, ORZ, SEZ , Danie gotowane	zupa czysta 143,26 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL Może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR , Danie gotowane szpinak - zupa 50 g makaron do zupy 25 g, Zawiera: GLU, JAJ , Danie gotowane surówka z marchwi i jabłek 150 g kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane pulpet mielony z ryby gotowany 100 g, Zawiera: GLU, JAJ, RYB Może zawierać: SOJ, ORZ, SEZ , Danie gotowane
	Kolacja ketchup 30 g, Może zawierać: SOJ, GOR pasta z jaj 50 g, Zawiera: JAJ sałata zielona 24,38 g papryka czerwona kons. 50,5 g, Może zawierać: SEL, GOR, SO2 chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone masło mix 8 g, Zawiera: MLE chleb graham 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone cukier 5 g parówki ślaskie 100 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR , Danie gotowane Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane	parówki ślaskie 100 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR , Danie gotowane ketchup 30 g, Może zawierać: SOJ, GOR pasta z jaj 50 g, Zawiera: JAJ sałata zielona 24,38 g pomidor 50 g chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE chleb-graham 40 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ cukier 5 g chleb graham 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone	parówki ślaskie 100 g, Może zawierać: SOJ, MLE, GOR , Danie gotowane ketchup 30 g, Może zawierać: SOJ, GOR pasta z jaj 50 g, Zawiera: JAJ sałata zielona 24,38 g pomidor 50 g chleb pszenny 100 g, Zawiera: GLU , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: MLE chleb-graham 40 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ cukier 5 g chleb graham 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone pasta z twarogu i koperku 50 g, Zawiera: MLE
	Pn chleb graham 50 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE	jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE wek pszenny 30 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, MLE, SEZ	jogurt naturalny 150 g, Zawiera: MLE chleb graham 60 g, Zawiera: GLU Może zawierać: SOJ, SEZ , Danie pieczone
Wydruk	kcal: 2232.01 kcal; B: 104.19 g; J: 74.41 g; W: 300.21 g; SCP: 52.60 g; Bp: 28.59 g; Sód: 3309.81 mg; P: 2779.48 mg; Kw tł: 23.86 g;	kcal: 2213.22 kcal; B: 97.70 g; J: 69.74 g; W: 311.30 g; SCP: 54.64 g; Bp: 25.42 g; Sód: 3291.81 mg; P: 2692.30 mg; Kw tł: 29.17 g;	kcal: 2272.07 kcal; B: 109.11 g; J: 72.32 g; W: 309.68 g; SCP: 52.00 g; Bp: 27.38 g; Sód: 3364.77 mg; P: 2819.58 mg; Kw tł: 30.61 g;

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA DOROŚLI

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-09-09 środa	Śniadanie	owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, ORZ</u> , Danie gotowane kielbasa krakowska - drobiowa 47,63 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> pomidor 48,08 g Herbata z/c z cytryną 250 ml, , Danie gotowane chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone chleb-graham 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> sałata zielona 24,38 g masło extra - mini 5 g, Zawiera: <u>MLE</u>	owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, ORZ</u> , Danie gotowane kielbasa krakowska - drobiowa 47,63 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> pomidor 48,08 g Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone sałata zielona 24,38 g masło extra - mini 10 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>	owsianka na mleku 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, ORZ</u> , Danie gotowane kielbasa krakowska - drobiowa 47,63 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> pomidor 48,08 g Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone sałata zielona 24,38 g masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> wek pszenny 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, SEZ</u>
	II ś			jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>
	Obiad	ziemniaki 204,4 g, , Danie gotowane filet z kurczaka duszony 120 g, , Danie gotowane koperek zielony -świeży 1 g fasolka szparagowa - mrożona 50 g, , Danie gotowane zupa czysta 143,26 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Może zawierać: <u>GLU, SOJ, MLE, GOR</u> , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane kasza jęczmienna - 2 danie 200 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> , Danie gotowane surówka z ogórków i jabłek 150 g, Zawiera: <u>GOR</u> cukier 5 g	ziemniaki 204,4 g, , Danie gotowane filet z kurczaka duszony 120 g, , Danie gotowane koperek zielony - zupa 20 g zupa czysta 143,26 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Może zawierać: <u>GLU, SOJ, MLE, GOR</u> , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane kasza jęczmienna - 2 danie 200 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> , Danie gotowane surówka z marchwi i jabłek 150 g	
	Kolacja	sałatka z selera szynki i brzoskwiń 118,8 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane chleb pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , Danie pieczone masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka konserwowa 50 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> Może zawierać: <u>MLE, GOR</u> chleb-graham 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, SEZ</u> mleko 200 g, Zawiera: <u>MLE</u> , Danie gotowane	sałatka z selera szynki i brzoskwiń 118,8 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka konserwowa 50 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> Może zawierać: <u>MLE, GOR</u> mleko 200 g, Zawiera: <u>MLE</u> , Danie gotowane wek pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, SEZ</u>	sałatka z selera szynki i brzoskwiń 118,8 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, GOR</u> Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane masło extra - mini 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> szynka konserwowa 50 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u> Może zawierać: <u>MLE, GOR</u> jajko 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , Danie gotowane wek pszenny 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE, SEZ</u>
	Pn	mandarynka 100 g		mandarynka 120 g pasta z twarogu i koperku 55 g, Zawiera: <u>MLE</u>
		kcal: 2283.20 kcal; B: 91.83 g; T: 77.01 g; W: 318.89 g; SCP: 57.43 g; Bp: 29.71 g; Sód: 3447.66 mg; P: 3983.40 mg; Kw tł: 26.55 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: 2797.08 mg; P: 4263.98 mg; Kw tł: 26.88 g	kcal: 2207.26 kcal; B: 110.10 g; T: 66.68 g; W: 304.00 g; SCP: 47.80 g; Bp: 27.55 g; Sód: 2799.43 mg; P: 4108.25 mg; Kw tł: 26.14 g

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA DOROŚLI

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-09-10 czwartek	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> jajko 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , Danie gotowane 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	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 ogórek świeży 39,92 g Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane	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 50 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 ogórek świeży 39,92 g Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane
	Obiad ziemniaki - zupa 100 g, , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane zupa kapuśniak 300 ml, Zawiera: <u>GLU, SEL</u> , Danie gotowane pierogi z serem 250 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> Surówka z marchwi i chrzanu 150 g, Zawiera: <u>GOR</u> Może zawierać: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> pestki słonecznika 2 g margaryna - polanie 10 g, Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> cukier 5 g	ziemniaki - zupa 100 g, , Danie gotowane kompot owocowy 200 ml, , Danie gotowane zupa jarzynowa 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> , Danie gotowane pierogi z serem 250 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Może zawierać: <u>SOJ</u> Surówka z marchwi i chrzanu 150 g, Zawiera: <u>GOR</u> Może zawierać: <u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>	
	Kolacja Herbata b/c 250 ml, , Danie gotowane sałata zielona 24,38 g chleb graham 30 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 ogórek świeży 39,92 g hummus z ciecierzycy 50 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u> hummus z ciecierzycy 50 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Może zawierać: <u>SOJ, MLE</u>	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 30 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 ogórek świeży 39,92 g	
	Pn mandarynka 100 g	jogurt naturalny 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	
	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: 2687.56 mg; P: 2560.75 mg; Kw tł: 23.14 g;	kcal: 2251.03 kcal; B: 107.71 g; T: 70.38 g; W: 310.95 g; SCP: 54.01 g; Bp: 27.27 g; Sód: 2138.62 mg; P: 2749.55 mg; Kw tł: 36.36 g;	kcal: 2268.28 kcal; B: 109.66 g; T: 71.22 g; W: 311.45 g; SCP: 54.40 g; Bp: 27.30 g; Sód: 2143.83 mg; P: 2763.17 mg; Kw tł: 36.86 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,