	środa **2026-03-11**	**czwartek** **2026-03-12**	**piątek** **2026-03-13**	**sobota** **2026-03-14**	**niedziela** **2026-03-15**	**poniedziałek** **2026-03-16**	**wtorek** **2026-03-17**
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 250g **Kanapka z masłem, sałatą i serem żółtym** 140g Składniki: **Chleb żytni razowy (gluten)**, **Ser żółty Gouda tłusty (mleko)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu 230g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Chleb żytni razowy 60g (Zboża zawierające gluten) Płatki owsiane 55g (Zboża zawierające gluten) Ogórek kiszony 50g Szynka z piersi kurczaka 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) Masło ekstra 10g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu 250g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Ser żółty 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Kakao naturalne o obniżonej zawartości tłuszczu 10g **Kanapka wiosenna** 175g Składniki: **Chleb żytni razowy (gluten)**, Pomidor, **Twarożek wiejski, 2% tłuszczu (mleko)**, **Masło ekstra (mleko)**	Herbata czarna, napar bez cukru 250g **Kanapka z masłem, rzodkiewką i szynką** 130g Składniki: **Chleb żytni razowy (gluten)**, **Szynka kanapkowa (gluten,mleko,soja,seler)**, Rzodkiewka, **Masło ekstra (mleko)** **.Kasza manna na mleku** 256g Składniki: **Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (mleko)**, **Kasza manna (gluten)**	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Parówki z kurczaka 100g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne) Chleb żytni razowy 60g (Zboża zawierające gluten) Pomidor 40g Keczup (ketchup) 30g Masło ekstra 10g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu 230g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Chleb żytni razowy 60g (Zboża zawierające gluten) Pomidor 40g Polędwica sopocka 30g (Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler i produkty pochodne) Płatki kukurydziane 30g Masło ekstra 10g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Herbata czarna, napar bez cukru 250g **.Zupa mleczna** 300g Składniki: **Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (mleko)**, **Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)** **Kanapki wiosenne z białym serem** 120g Składniki: **Chleb żytni razowy (gluten)**, **Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata
Obiad-zupa	**Zupa krupnik** 963g Składniki: Woda, **Włoszczyzna świeża (seler)**, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Ziemniaki, średnio, **Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)**, **Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe	**Kapuśniak dietetyczny** 1277g Składniki: Woda, Kapusta kiszona, **Włoszczyzna świeża (seler)**, Ziemniaki, średnio, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Cebula, **Kostka rosołowa warzywna bez glutaminianu sodu (seler)**, Olej rzepakowy, Liście laurowe, suszone	**Żurek w łżejszej odsłonie** 794g Składniki: Zakwas na żur, Woda, **Jaja kurze całe (jaja)**, **Kiełbasa mazurska z indyka (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)**, **Seler korzeniowy (seler)**, Pietruszka, korzeń, Ziemniaki, średnio, Por, Marchew, Grzyby suszone (różne rodzaje), Czosnek, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe, Majeranek suszony, Kmin rzymski mielony	**Zupa kalafiorowa** 1445g Składniki: Woda, Kalafior, **Włoszczyzna świeża (seler)**, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Cebula, **Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)**, Cytryna, Szczypiorek, Dynia, pestki, łuskane, Czosnek, Curry w proszku	**Rosół** 773g Składniki: Woda, Por, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Makaron bezjajeczny, gotowany (gluten)**, Cebula, **Seler korzeniowy (seler)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe, Czosnek, Liście laurowe, suszone	**Zupa jarzynowa** 626g Składniki: Kalafior, **Włoszczyzna świeża (seler)**, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Ziemniaki, średnio, **Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)**, Cebula, Czosnek, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe	**Zupa pomidorowa z ryżem** 451g Składniki: Kości, wywar, **Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)**, Ryż biały, **Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)**, Koncentrat pomidorowy, 30%, Cukier, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Ziele angielskie całe, Liście laurowe, suszone

	środa **2026-03-11**	**czwartek** **2026-03-12**	**piątek** **2026-03-13**	**sobota** **2026-03-14**	**niedziela** **2026-03-15**	**poniedziałek** **2026-03-16**	**wtorek** **2026-03-17**
Obiad-II danie	Ziemniaki, gotowane 225g Paluszki rybne 150g (Ryby i produkty pochodne) Surówka z białej kapusty 50g **Kompot z jabłek** 235g Składniki: Woda, Jabłko	Ryż biały 60g **Potrawka z piersią kurczaka** 214g Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Surówka z marchwi, **Śmietana, 30% tłuszczu (mleko)**, Oliwa z oliwek, Zioła prowansalskie, Oregano suszone, Kurkuma mielona **Kompot z owoców mieszanych** 220g Składniki: Woda, Mieszanka owocowa, mrożona	Ziemniaki, gotowane 225g Dorsz, filet bez skóry, świeży 200g (Ryby i produkty pochodne) Surówka z porów z jabłkami 70g **Kompot z wiśni** 250g Składniki: Woda, Wiśnie	**Pieczeń rzymska z ugotowanymi ziemniakami i buraczkami** 667g Składniki: Ziemniaki, gotowane, Wieprzowina, mielona, Buraczki surówka , **Jaja kurze całe (jaja)**, Marchew, **Bułka kajzerka (gluten)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Majeranek suszony, Oregano suszone **Kompot z jabłek** 235g Składniki: Woda, Jabłko	Ziemniaki, gotowane 225g Jabłko 40g Mąka pszenna, typ 550 30g (Zboża zawierające gluten) Jaja kurze całe 27g (Jaja i produkty pochodne) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 15g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Cukier 5g Masło ekstra 5g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Drożdże piekarskie, prasowane 2g Sól biała 1g Cynamon w proszku 1g **Pieczone filety z kurczaka** 123g Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **Ser Mozzarella, tarty (mleko)**, Oliwa z oliwek, **Sos sojowy klasyczny (soja)**, **Masło ekstra (mleko)**, Szczypiorek, Czosnek, Papryka w proszku, Oregano suszone **Surówka "colesław"** 223g Składniki: Kapusta biała, Marchew, Cebula, Cytryna, **Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)**, Koper ogrodowy, **Ocet winny (siarka)**, Miód pszczeli **Kompot z wiśni** 250g Składniki: Woda, Wiśnie	**Gulasz drobiowy z warzywami i kaszą jaglaną** 706g Składniki: Woda, **Włoszczyzna świeża (seler)**, Brokuły, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Kasza jaglana, Marchew, Cebula, Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy, Czosnek, Liście laurowe, suszone, Papryka w proszku, Grzyby suszone (różne rodzaje) **Kompot z jabłek (żywieni zbiorowe)** 235g Składniki: Woda, Jabłko	**Filet z kurczaka w sosie pieczarkowo-czosnkowym z puree z kalafiora i selera** 678g Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Kalafior, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieczarki, świeże, Kasza jaglana, Cebula, Czosnek, Oliwa z oliwek, Oliwa z oliwek, Sól biała, Pieprz czarny **Kompot z gruszek** 334g Składniki: Gruszka, Woda

	środa 2026-03-11	**czwartek 2026-03-12**	**piątek 2026-03-13**	**sobota 2026-03-14**	**niedziela 2026-03-15**	**poniedziałek 2026-03-16**	**wtorek 2026-03-17**
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Śledź w oleju 150g (Ryby i produkty pochodne) Chleb żytni razowy 60g (Zboża zawierające gluten) Serek twarogowy z ziołami 50g Masło ekstra 10g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 60g (Zboża zawierające gluten) Ser topiony Edamski 50g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Masło ekstra 10g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) **Makaron z pesto** 95g Składniki: Makaron penne pełnoziarnisty, **Pesto zielone (orzechy)**, Oliwa z oliwek	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Serek wiejski naturalny 200g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Chleb żytni razowy 60g (Zboża zawierające gluten) Dżem 100% z owoców brzoskwinia 60g Masło ekstra 10g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 60g (Zboża zawierające gluten) Kiełbasa krakowska pieczona 40g Masło ekstra 10g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Chleb żytni razowy 60g (Zboża zawierające gluten) Masło ekstra 10g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) **Herbata z cytryną** 185g Składniki: Herbata czarna, napar bez cukru, Cytryna **Lekkostrawna sałatka jarzynowa** 795g Składniki: **Seler korzeniowy (seler)**, Ziemniaki, średnio, **Jaja kurze całe (jaja)**, Marchew, Ogórek kiszony, Pietruszka, korzeń, **Jogurt typu greckiego (mleko)**, Kukurydza konserwowa, **Majonez z olejem rzepakowym (jaja)**, Sól ziołowa, Pieprz czarny	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Mielonka 34g Masło ekstra 10g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) **Sałatka z brokułem, ogórkiem, kukurydzą i sosem jogurtowym** 324g Składniki: Brokuły, **Chleb żytni razowy (gluten)**, Ogórek świeży (długi), **Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)**, Kukurydza konserwowa, **Majonez z olejem rzepakowym (jaja)**	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g Masło ekstra 10g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) **Pasta z makreli i twarogu z ogórkiem konserwowym** 155g Składniki: **Ser twarogowy (twaróg) chudy (mleko)**, **Makrela, wędzona (ryby)**, **Ogórki konserwowe (siarka,gorczyca)**, **Jogurt typu greckiego (mleko)**, **Majonez z olejem rzepakowym (jaja)**
Suma	E: **2164.21** B: **104.86**, T: **110.14**, W: **209.97**,	E: **2320.78** B: **102.32**, T: **94.1**, W: **297.21**,	E: **1933.33** B: **123.17**, T: **74.06**, W: **206.4**,	E: **2043.24** B: **126.11**, T: **72.18**, W: **246.15**,	E: **2118.39** B: **94.6**, T: **82.67**, W: **276.81**,	E: **1811.45** B: **106.34**, T: **59.87**, W: **242.13**,	E: **1885.06** B: **108.31**, T: **57.49**, W: **250.8**,

Jadłospis: **Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** (2026-03-11 - 2026-03-20)

	środa **2026-03-18**	**czwartek** **2026-03-19**	**piątek** **2026-03-20**
Śniadanie	**Kanapki z ugotowanym jajkiem i szynką** 510g Składniki: Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem, Chleb pszenno-żytni, Pomidor, **Jaja kurze całe, gotowane (jaja)**, **Szynka delikatesowa z kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Chleb pszenno-żytni 90g Baleron gotowany 50g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne) Masło ekstra 10g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu 230g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) Płatki gryczane 50g **Kanapki z serkiem fromage, rzodkiewką i ogórkiem** 185g Składniki: Chleb pszenno-żytni, **Serek typu Fromage, naturalny (mleko)**, Ogórek świeży (długi), Rzodkiewka
Obiad-zupa	**Zupa ogórkowa z ziemniakami (żywienie zbiorowe)** 550g Składniki: Kości, wywar, Ziemniaki, średnio, **Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)**, Ogórek kiszony, **Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)**, Sól biała, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe, Koper ogrodowy	**Barszcz ukraiński z białą fasolą i udkiem z kurczaka** 503g Składniki: **Włoszczyzna świeża (seler)**, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Ziemniaki, średnio, Buraki, Pomidor, Fasola czerwona z puszki, Cebula, **Masło ekstra (mleko)**, Koper ogrodowy, Sok z cytryny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe	**Zupa grochowa (żywienie zbiorowe)** 488g Składniki: Kości, wywar, Groch, nasiona suche, **Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)**, **Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu (mleko)**, Cukier, Sól biała, Ziele angielskie całe, Liście laurowe, suszone
Obiad-II danie	Kasza jęczmienna, pęczak 50g (Zboża zawierające gluten) **Kotlet de volaille** 168g Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **Jaja kurze całe (jaja)**, **Bułka tarta (gluten)**, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Olej rzepakowy, **Masło ekstra (mleko)** **Mizeria z jogurtem greckim** 255g Składniki: Ogórek świeży (długi), **Jogurt typu greckiego (mleko)**, Cytryna, Koper ogrodowy, Szczypiorek **Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe)** 220g Składniki: Woda, Mieszanka owocowa, mrożona	Ryż biały 60g **Leczo z cukinią i kiełbasą** 468g Składniki: Cukinia, **Kiełbasa delikatesowa z kurczaka (soja)**, Pomidory krojone w puszce lub kartoniku, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Papryka wędzona w proszku, Oregano suszone, Majeranek suszony **Kompot z wiśni** 250g Składniki: Woda, Wiśnie	**Pierogi ruskie (żywienie zbiorowe)** 138g Składniki: **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Woda, **Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)**, Ziemniaki, średnio, **Masło ekstra (mleko)**, Sól biała, Pieprz czarny **Kompot z jabłek (żywieni zbiorowe)** 235g Składniki: Woda, Jabłko

Jadłospis: **Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** (2026-03-11 - 2026-03-20)

	środa **2026-03-18**	**czwartek** **2026-03-19**	**piątek** **2026-03-20**
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru 250g **Kanapka z masłem, sałatą, ogórkiem i szynką** 155g Składniki: **Chleb żytni razowy (gluten)**, Ogórek świeży (długi), **Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata	Herbata owocowa 250g **Kanapki z pieczonym indykiem, sosem musztardowym i warzywami** 225g Składniki: Indyk, pieczony, Chleb pszenno-żytni, Pomidor, Olej rzepakowy, Szpinak, **Musztarda (siarka,gorczyca)**, Sok z cytryny, Oregano suszone	Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g Masło ekstra 10g (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)) **Lekkostrawna sałatka jarzynowa** 597g Składniki: **Seler korzeniowy (seler)**, **Jaja kurze całe (jaja)**, Ogórek kiszony, Ziemniaki, średnio, Marchew, Kukurydza konserwowa, Pietruszka, korzeń, **Jogurt typu greckiego (mleko)**, Sól ziołowa, Pieprz czarny
Suma	E: **1584.86** B: **88.01**, T: **54.19**, W: **198.8**,	E: **1825.62** B: **106.88**, T: **68.08**, W: **216.41**,	E: **1884.86** B: **85.97**, T: **63.12**, W: **266.45**,