

JADŁOSPIS III DEKADA

21.01.2026r.- 30.01.2026r.

Środa 21.01.2026r.					
	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta wegetariańska
Śniadanie	Ryż na mleku 400ml Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 10g rzodkiewka 20g *3 roszponka 5g Margaryna kanapkowa 20g chleb pszenno-żytni 100g chleb żytni 100g *1 herbata 250 ml	Ryż na mleku 400ml Jajka gotowane na miękko 2 szt *3 szczypiorek 10g rzodkiewka 20g roszponka 5g Margaryna kanapkowa 20g chleb mieszany 200g *1 herbata 250 ml	Ryż na mleku 400ml Jajka na miękko 2szt szczypiorek 10g roszponka 5g Margaryna kanapkowa 10g chleb pszenno-żytni 200g *1 herbata 250 ml	Ryż na mleku 400ml Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 200g *3 rzodkiewka 50g roszponka 5g Margaryna kanapkowa 20g chleb pszenno-żytni 100g chleb żytni 100g *1 herbata b/c 250 ml	Ryż na mleku 400ml Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 10g *3 rzodkiewka 20g roszponka 5g Margaryna kanapkowa 20g chleb pszenno-żytni 100g chleb żytni 100g *1 herbata 250 ml
II Śniadanie	Sok pomidorowy 150ml	Sok pomidorowy 150ml	Sok pomidorowy 150ml	Sok pomidorowy 150ml	Sok pomidorowy 150ml
Obiad	Zupa brokułowa z warzywami 400ml *7*9 Ryba smażona 150g *4 ziemniaki 300g surówka z kiszonej kapusty i marchewki z olejem 100g Kompot owocowy 250ml	Zupa brokułowa z warzywami 400ml *7*9 Pulpet rybny 150g *1*3*4 ziemniaki 300g surówka z marchewki z olejem 100g Kompot owocowy 250ml	Zupa brokułowa z warzywami 400ml *7*9 Pulpet rybny 150g *1*3*4 ziemniaki 300g Surówka marchewki z olejem 100g Kompot owocowy 250ml	Zupa brokułowa z warzywami 400ml Ryba smażona 150g ziemniaki 300g surówka z kiszonej kapusty i marchewki z olejem 100g Herbata owocowa b/c 250ml	Zupa brokułowa z warzywami 400ml Kotlet sojowy 150g *1*3*6 ziemniaki 300g surówka z kiszonej kapusty i marchewki z olejem 100g Kompot owocowy 250ml
Podwiecz.	pomarańcza 150g	pomarańcza 150g	pomarańcza 150g	pomarańcza 150g	pomarańcza 150g

Kolacja	Kiełbasa szynkowa 80g *1*6*10 Chleb pszenno-żytni 100g Chleb żytni 100g *1 Margaryna kanapkowa Delma 20g ogórek kiszony 50g Herbata 250ml	Kiełbasa szynkowa 80g *1*6*10 Chleb mieszany 200g *1 Margaryna kanapkowa Delma 20g ogórek kiszony 50g Herbata 250ml	Szynka drobiowa 80g *1*6 Chleb pszenno-żytni 200g *1 Margaryna kanapkowa Delma 10g ogórek kiszony 50g Herbata 250ml	Kiełbasa szynkowa 80g *1*6*10 Chleb pszennożytni 100g Chleb żytni 100g *1 Margaryna kanapkowa Delma 20g ogórek kiszony 50g Herbata b/c 250ml	Ser żółty 80g *7 Chleb pszenno-żytni 100g Chleb żytni 100g *1 Margaryna kanapkowa Delma 20g ogórek kiszony 50g Herbata 250ml
2700kcal;B:103g;T:111g;W:380g					
Czwartek 22.01.2026r.					
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400ml *1*7 Parówka drobiowa 100 g *1*6*3 Margaryna kanapkowa 20g Papryka 50g chleb pszenno-żytni 150g chleb żytni 100g *7 Herbata 250 ml	Kasza manna na mleku 400ml *1*7 Parówka drobiowa 100 g *1*6*3 Margaryna kanapkowa 20g Pomidor 70g chleb pszenno-żytni 200g *7 Herbata 250 ml	Kasza manna na mleku 400ml *1*7 Twaróg 100 g *7 Margaryna kanapkowa 10g Pomidor 70g chleb pszenno-żytni 200g *7 Herbata 250 ml	Kasza manna na mleku 400ml *1*7 Parówka drobiowa 100 g *1*6*3 Margaryna kanapkowa 20g Papryka 50g chleb pszenno-żytni 100g chleb żytni 100g *7 Herbata b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400ml *1*7 Twaróg 100 g *7 Margaryna kanapkowa 20g Papryka 50g chleb pszenno-żytni 100g chleb żytni 100g *7 Herbata 250 ml
II Śniadanie	Gruszka 120g	Gruszka 120g	Gruszka 120g	Gruszka 120g	Gruszka 120g
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml*1*3*9 Kaszanka wieprzowa z cebulką 150g*1 Ziemniaki 300g Sałatka szwedzka z olejem 100g Kompot owocowy250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml *1*3*9 Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 200g *1*7 Ziemniaki 300g Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml *1*3*9 Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 200g *1*7 Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml *1*3*9 Kaszanka wieprzowa z cebulką 120g *1 Ziemniaki 300g Sałatka szwedzka z olejem 100g Herbata owocowa b/c 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml *1*3*9 Kasza z warzywami (Kaszotto) 400g *1 Kompot owocowy 250ml
Podwiecz.	Jogurt naturalny 200ml	Jogurt naturalny 200ml	Jogurt naturalny 200ml	Jogurt naturalny 200ml	Jogurt naturalny 200ml

	*7	*7	*7	*7	*7
Kolacja	Ser żółty 60g *7 chleb pszenno-żytni 100g Chleb żytni 100g *1 dżem truskawkowy 20g margaryna kanapkowa Delma 20g Herbata czarna 250ml	Szynka drobiowa 80g *1*6 chleb pszenno-żytni 200g *1 margaryna kanapkowa Delma 20g Herbata czarna 250ml	Szynka drobiowa 80g *1*6 chleb pszenno-żytni 200g *1 margaryna kanapkowa Delma 10g Herbata czarna 250ml	Szynka drobiowa 80g *1*6 chleb pszenno-żytni 100g Chleb żytni 100g *1 margaryna kanapkowa Delma 20g Herbata czarna b/c250ml	Ser żółty 60g *7 Chleb pszenno-żytni 100g Chleb żytni 100g *1 dżem truskawkowy 20g margaryna kanapkowa Delma 20g Herbata czarna 250ml
2741kcal;B:101g;T:104g;W:483g					
Piątek 23.01.2026r					
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 350ml *7 Paszтет drobiowy 80g *1*3*6*10 Chleb pszenno-żytni 150g Chleb żytni 100g *1 Pomidor 100g Margaryna kanapkowa Delma 20g Herbata owocowa 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml *7 Paszтет drobiowy 80g *1*3*6*10 Chleb pszenno-żytni 200g *1 Pomidor 100g Margaryna kanapkowa Delma 20g Herbata owocowa 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml *7 Serek twarogowy chudy 80g *7 Chleb pszenno-żytni 200g *1 Pomidor 100g Margaryna kanapkowa Delma 10g Herbata owocowa 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml *7 Paszтет drobiowy 80g *1*3*6*10 Chleb pszenno-żytni 150g Chleb żytni 100g *1 Pomidor 100g Margaryna kanapkowa Delma 20g Herbata owocowa b/c 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 350ml *7 Serek kanapkowy śmietankowy 80g Chleb pszenno-żytni 150g Chleb żytni 100g *1 Pomidor 50g Margaryna kanapkowa Delma 20g Herbata owocowa 250ml
II Śniadanie	Jogurt owocowy 150g *7	Jogurt owocowy 150g *7	Jogurt owocowy 150g *7	Jogurt owocowy 150g *7	Jogurt owocowy 150g *7
Obiad	Zupa kalafiorowa z zieleciną z warzywami 400ml *9	Zupa kalafiorowa z zieleciną z warzywami 400ml *9	Zupa kalafiorowa z zieleciną z warzywami 400ml *9	Zupa kalafiorowa z zieleciną z warzywami 400ml *9	Zupa kalafiorowa z zieleciną z warzywami 400ml *9

	Spaghetti z mięsem mielonym i sosem pomidorowym 400 *1 surówka z buraczków 100g Kompot truskawkowy 250 ml	Spaghetti z mięsem mielonym i sosem pomidorowym 400g *1 surówka z buraczków 100g Kompot truskawkowy 250 ml	Spaghetti z mięsem mielonym i sosem pomidorowym 400g *1 surówka z buraczków 100g Kompot truskawkowy 250 ml	Spaghetti z mięsem mielonym i sosem pomidorowym 400g *1 surówka z buraczków 100g Herbata owocowa b/c 250 ml	Spaghetti z sosem pomidorowym i tartym serem 400g *1 surówka z buraczków 100g Kompot truskawkowy 250 ml
Podwiecz.	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g
Kolacja	Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 100g *4*7 ogórek kiszony 50g chleb mieszany 200g *1 margaryna kanapkowa 20g Kawa zbożowa 250ml *1*7	Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 100g *4*7 Ogórek kiszony 50g chleb mieszany 200g *1 margaryna kanapkowa 20g Kawa zbożowa 250ml *1*7	Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 100g *4*7 Ogórek kiszony 50g chleb mieszany 200g *1 margaryna kanapkowa 10g Kawa zbożowa 250ml *1*7	Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 100g *4*7 Ogórek kiszony 50g chleb mieszany 200g *1 margaryna kanapkowa 20g Kawa zbożowa b/c 250ml *1*7	Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g *7 Ogórek kiszony 50g chleb mieszany 200g *1 margaryna kanapkowa 20g Kawa zbożowa 250ml *1*7
2737 kcal; B:101g;T:111g;W:403g					
Sobota 24.01.2026r.					
Śniadanie	Kakao 250ml *7 Szynka drobiowa 80g *1*3*6*10 Ser mozzarella 1 plaster *7 Chleb pszenno-żytni 100g Chleb żytni 100g *1 Papryka 100g Herbata 250ml Margaryna śniadaniowa 20g	Kakao 250ml *7 Szynka drobiowa 80g *1*3*6*10 Ser mozzarella 1 plaster *7 Chleb pszenno-żytni 100g Chleb żytni 100g *1 Pomidor 100g Margaryna śniadaniowa 20g Herbata 250ml	Kakao 250ml *7 Szynka drobiowa 80g *1*3*6*10 Ser mozzarella 1 plaster *7 Chleb pszenno-żytni 100g Chleb żytni 100g *1 Pomidor 100g Margaryna śniadaniowa 10g	Kakao b/c 250ml *7 Szynka drobiowa 80g *1*3*6*10 Ser mozzarella 1 plaster *7 Chleb pszenno-żytni 100g Chleb żytni 100g Papryka 100g Margaryna śniadaniowa 20g Herbata 250ml	Kakao 250ml *7 Ser mozzarella 80g *7 Dżem 20g Chleb pszenno-żytni 100g Chleb żytni 100g *1 Papryka 100g Margaryna śniadaniowa 20g Herbata 250ml

			Herbata 250ml		
II Śniadanie	Banan 1szt	Banan 1szt	Banan 1szt	Banan 1szt	Banan 1szt
Obiad	Zupa pieczarkowa z zieleniną 400g *9 Śledź w śmietanie z cebulką i dodatkiem jogurtu 200g *4*7 Ziemniaki z wody z koperkiem 300g Surówka z marchewki, selera i jabłka 100g *9 Herbata ziołowa 250ml	Zupa pieczarkowa z zieleniną 400g *9 Śledź w sosie jogurtowym 200g *4*7 Ziemniaki z wody z koperkiem 300g Surówka z marchewki, selera i jabłka 100g *9 Herbata ziołowa 250ml	Zupa pieczarkowa z zieleniną 400g *9 Śledź w sosie jogurtowym 200g *4*7 Ziemniaki z wody z koperkiem 300g Surówka z marchewki, selera 100g *9 Herbata ziołowa 250ml	Zupa pieczarkowa z zieleniną 400g *9 Śledź w śmietanie z cebulką i dodatkiem jogurtu 200g *4*7 Ziemniaki z wody z koperkiem 300g Surówka z marchewki, selera i jabłka 100g *9 Herbata ziołowa b/c 250ml	Zupa pieczarkowa z zieleniną 400g *9 Mieszané warzywa duszone 200g Ziemniaki z wody z koperkiem 300g Surówka z marchewki, selera i jabłka 100g *9 Herbata ziołowa 250ml
Podwiecz.	Kisiel z owocami 200ml	Kisiel z owocami 200ml	Kisiel z owocami 200ml	Kisiel z owocami 200ml	Kisiel z owocami 200ml
Kolacja	Twarożek z rzodkiewką, szczypiorkiem i ogórkiem 100g *7 Kiełbasa szynkowa z kurczaka 40g *1*3*6*10 Chleb mieszany 200g *1 Kawa zbożowa 250ml *1	Twarożek z rzodkiewką, szczypiorkiem i ogórkiem 100g *7 Kiełbasa szynkowa z kurczaka 40g *1*3*6*10 Chleb mieszany 200g *1 Kawa zbożowa 250ml *1	Twarożek z rzodkiewką, szczypiorkiem i ogórkiem 100g *7 Kiełbasa szynkowa z kurczaka 40g *1*3*6*10 Chleb mieszany 200g *1 Kawa zbożowa 250ml *1	Twarożek z rzodkiewką, szczypiorkiem i ogórkiem 100g *7 Kiełbasa szynkowa z kurczaka 40g *1*3*6*10 Chleb mieszany 200g *1 Kawa zbożowa 250ml *1	Twarożek z rzodkiewką, szczypiorkiem i ogórkiem 100g *7 Kiełbasa szynkowa z kurczaka 40g *1*3*6*10 Chleb mieszany 200g *1 Kawa zbożowa 250ml *1
2734kcal;B:109;T:107g;W:390g					
Niedziela 25.01.2026r.					

Śniadanie	Paszтет wieprzowy 80g *1*3*6 Pomidor100g Margaryna do kanapek Delma 25g Chleb pszenno-żytni 100g Chleb żytni 100g *1 Herbata 250ml	Paszтет drobiowy 80g *1*3*6 Pomidor100g Margaryna do kanapek Delma 25g Chleb pszenno-żytni 100g Chleb żytni 100g *1 Herbata 250ml	Paszтет drobiowy 80g *1*3*6 Pomidor100g Margaryna do kanapek Delma 10g Chleb pszenno-żytni 100g Chleb żytni 100g *1 Herbata 250ml	Paszтет wieprzowy 80g *1*3*6 Pomidor100g Margaryna do kanapek Delma 25g Chleb pszenno-żytni 100g Chleb żytni 100g *1 Herbata b/c 250ml	Paszтет sojowy 80g *1*3*6 Pomidor100g Margaryna do kanapek Delma 25g Chleb pszenno-żytni 100g Chleb żytni 100g *1 Herbata 250ml
II Śniadanie	Kefir 200ml *7	Kefir 200ml *7	Kefir 200ml *7	Kefir 200ml *7	Kefir 200ml *7
Obiad	Rosół z makaronem i zieleciną 400ml *1*9 Kurczak po jamajsku 200g Ziemniaki z koperkiem 400g Surówka z białej kapusty i papryki 100g Kompot truskawkowo-malinowy 250ml	Rosół z makaronem i zieleciną 400ml *1*9 Kurczak gotowany w sosie koperkowym 200g *1*7 Ziemniaki 400g Surówka z białej kapusty i marchewki 100g Kompot truskawkowo-malinowy 250ml	Zupa grysikowa 400ml *1*9 Kurczak gotowany z sosem koperkowym 200g *1*7 Ziemniaki 400g Surówka z białej kapusty i marchewki 100g Kompot truskawkowo-malinowy 250ml	Rosół z makaronem i zieleciną 400ml *1*9 Kurczak po jamajsku 200g Ziemniaki z koperkiem 400g Surówka z białej kapusty i papryki 100g Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru 250ml	Rosół z makaronem i zieleciną 400ml *1*9 Fasolka z warzywami w sosie pomidorowym 200g Ziemniaki 400g Kompot truskawkowo-malinowy 250ml
Podwiecz.	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g
Kolacja	Jajka gotowane 2 szt *3 Majonez 10g *3 Sałata zielona 10g chleb mieszany 200g Pomidor 100g Margaryna Delma 20g Mleko 250ml	Jajka gotowane na miękko 2szt *3 Sałata zielona 10g chleb mieszany 200g Pomidor 100g Margaryna Delma 20g Mleko 250ml	Jajka gotowane na miękko 2szt *3 Sałata zielona 10g chleb mieszany 200g Pomidor 100g Margaryna Delma 20g Mleko 250ml	Jajka gotowane 2szt *3 Majonez 10g *3 Sałata zielona 10g chleb mieszany 200g Pomidor 100g Margaryna Delma 20g Mleko 250ml	Jajka gotowane 2 szt Majonez *3 Sałata zielona 10g chleb mieszany 200g Pomidor 100g Margaryna Delma 20g Mleko 250ml
2770kcal; B:112g;T:104; W:378g					
Poniedziałek 26.01.2026r.					

Śniadanie	Zupa mleczna z kluskami lanymi 400ml*1*7 Papryka czerwona 100g Ser topiony 60g *7 Dżem wiśniowy 30g Chleb pszenno-żytni 100g Chleb żytni 100g *1 Herbata 250ml Margaryna do kanapek Delma 25g	Zupa mleczna z kluskami lanymi 400ml*1*7 Papryka czerwona 100g Ser topiony 60g *7 Dżem wiśniowy 30g Chleb pszenno-żytni 200g *1 Herbata 250ml Margaryna do kanapek Delma 25g	Zupa mleczna z kluskami lanymi 400ml*1*7 Papryka czerwona 100g Ser topiony 60g *7 Dżem wiśniowy 30g Chleb pszenno-żytni 200g *1 Herbata 250ml Margaryna do kanapek Delma 10g	Zupa mleczna z kluskami lanymi 400ml*1*7 Papryka czerwona 100g Ser topiony 60g *7 Ogórek świeży 30g Chleb pszenno-żytni 100g Chleb żytni 100g *1 Herbata b/c 250ml Margaryna do kanapek Delma 25g	Zupa mleczna z kluskami lanymi 400ml*1*7 Papryka czerwona 100g Ser topiony 60g *7 Dżem wiśniowy 30g Chleb pszenno-żytni 100g Chleb żytni 100g *1 Herbata 250ml Margaryna do kanapek Delma 25g
II Śniadanie	Pomarańcza 150g	Pomarańcza 150g	Pomarańcza 150g	Pomarańcza 150g	Pomarańcza 150g
Obiad	Zupa Kapuśniak 400ml *9 Wątróbka z jabłkiem i cebulką 150g Sałatka szwedzka 100g Kasza jęczmienna 300g *1 Herbata ziołowa 250ml	Zupa jarzynowa 400ml *9 Duszona wątróbka z jabłkiem 150g *1 Kiszony ogórek 100g Kasza jęczmienna 300g *1 Herbata ziołowa 250ml	Zupa jarzynowa 400ml *9 Duszona wątróbka z jabłkiem 150g *1 Kiszony ogórek 100g Kasza jęczmienna 300g *1 Herbata ziołowa 250ml	Zupa kausniak 400ml *9 Wątróbka z jabłkiem 150g Sałatka szwedzka 100g Kasza jęczmienna 300g *1 Herbata ziołowa 250ml	Zupa Kapuśniak 400ml *9 Gulasz sojowy z warzywami 150g *1*6 Sałatka szwedzka 100g Kasza jęczmienna 300g *1 Herbata ziołowa 250ml
Podwiecz.	Budyń śmietankowy 200ml*1*7	Budyń śmietankowy 200ml*1*7	Budyń śmietankowy 200ml *1*7	Budyń śmietankowy 200ml *1*7	Budyń śmietankowy 200ml *1*7
Kolacja	Pasztet drobiowy 80g *1*3*6*10 Ogórek kiszony 100g Ser topiony 40g Chleb mieszany 200g Margaryna Delma 20g herbata czarna 250g	Pasztet drobiowy 80g *1*3*6*10 Ogórek kiszony 100g Ser topiony 40g Chleb mieszany 200g Margaryna Delma 20g herbata czarna 250g	Pasztet drobiowy 80g *1*3*6*10 Ogórek kiszony 100g Ser topiony 40g Chleb mieszany 200g Margaryna Delma 20g herbata czarna 250g	Pasztet drobiowy 80g *1*3*6*10 Ogórek kiszony 100g Chleb mieszany 200g Margaryna Delma 20g herbata czarna 250g	Ogórek kiszony 100g Ser topiony ziołowy 80g Dżem 20g Chleb mieszany 200g Margaryna Delma 20g herbata czarna 250g
1742 kcal;B:104;T:117g;W:401g					
Wtorek 27.01.2026r.					

Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 400ml *7 Szynka kanapkowa 80g *1*3*6*10 Margaryna kanapkowa Delma 20g Ogórek kanapkowy 100g Chleb pszenno-żytni 100g Chleb żytni 100g	Płatki kukurydziane na mleku 400ml *7 Szynka kanapkowa 80g *1*3*6*10 Margaryna kanapkowa Delma 20g Ogórek kanapkowy 100g Chleb pszenno-żytni 200g Herbata 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 400ml *7 Szynka gotowana 80g Margaryna kanapkowa Delma 20g Ogórek kanapkowy 100g Chleb pszenno-żytni 200g Herbata 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 400ml *7 Szynka kanapkowa 80g *1*3*6*10 Margaryna kanapkowa Delma 20g Ogórek kanapkowy 100g Chleb pszenno-żytni 100g Chleb żytni 100g Herbata b/c 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 400ml *7 Pasztet sojowy 80g Margaryna kanapkowa Delma 20g Ogórek kanapkowy 100g Chleb pszenno-żytni 100g Chleb żytni 100g Herbata 250ml
II Śniadanie	Sok marchewkowy 200ml	Sok marchewkowy 200ml	Sok marchewkowy 200ml	Sok marchewkowy 200ml	Sok marchewkowy 200ml
Obiad	Zupa ogórkowa z zielenina i śmietaną 400ml *7*9 Potrawka z kurczaka 200g *1 Ryż 300g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot z wiśni 250ml	Zupa ogórkowa z zielenina 400ml *7*9 Potrawka z kurczaka 200g *1 Ryż 300g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot z wiśni 250ml	Zupa ogórkowa z zielenina 400ml *7*9 Potrawka z kurczaka 200g *1 Ryż 300g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot z wiśni 250ml	Zupa ogórkowa z zielenina i śmietaną 400ml *7*9 Potrawka z kurczaka 200g *1 Ryż 300g Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot z wiśni b/c 250ml	Zupa ogórkowa z zielenina i śmietaną 400ml *7*9 Risotto 400g (warzywa mieszane, ryż) Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot z wiśni 250ml
Podwiecz.	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g
Kolacja	Salatka jarzynowa 300g Chleb mieszany 200g Herbata b/c 250ml	Salatka jarzynowa 300g Chleb mieszany 200g Herbata b/c 250ml	Salatka jarzynowa 300g Chleb mieszany 200g Herbata b/c 250ml	Salatka jarzynowa 300g Chleb mieszany 200g Herbata b/c 250ml	Salatka jarzynowa 300g Chleb mieszany 200g Herbata b/c 250ml
2728kcal;B:112;T:96;W:374					

Środa 28.01.2026r.

Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250ml *1*7 Kiełbasa kanapkowa 40g 1*3*6*10 Ser topiony z koperkiem 40g *7 Roszponka 10g Pomidor 100g Chleb pszenno-żytni 100g Chleb żytni 100g *1 Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml *1*7 Szynka drobiowa 40g Ser topiony z koperkiem 40g *7 Roszponka 10g Pomidor 100g Chleb pszenno-żytni 200g *1 Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml *1*7 Szynka drobiowa 40g Ser topiony z koperkiem 40g *7 Roszponka 10g Pomidor 100g Chleb pszenno-żytni 200g *1 Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml *1*7 Szynka drobiowa 40g Ser topiony z koperkiem 40g *7 Roszponka 10g Pomidor 100g Chleb pszenno-żytni 100g Chleb żytni 100g *1 Herbata b/c 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml *1*7 Kiełbasa kanapkowa 80g Ser topiony z koperkiem 40g *7 Roszponka 10g Pomidor 100g Chleb pszenno-żytni 100g Chleb żytni 100g *1 Herbata 250ml
II Śniadanie	Serek homogenizowany 200g*7	Serek homogenizowany 200g*7	Serek homogenizowany 200g*7	Serek homogenizowany 200g*7	Serek homogenizowany 200g*7
Obiad	Zupa z czerwonej soczewicy po tajsku 400g *9 Ryba pieczona 200g *4 Ziemniaki 400g Mizeria 150g *7 Kompot owocowy 250ml	Zupa z czerwonej soczewicy po tajsku 400g *9 Ryba gotowana 200g *4 Ziemniaki 400g Mizeria 150g *7 Kompot owocowy 250ml	Zupa z czerwonej soczewicy po tajsku 400g *9 Ryba gotowana 200g *4 Ziemniaki 400g Mizeria 150g *7 Kompot owocowy 250ml	Zupa z czerwonej soczewicy po tajsku 400g *9 Ryba pieczona 200g *4 Ziemniaki 400g Mizeria 150g *7 Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa z czerwonej soczewicy po tajsku 400g *9 Ryba pieczona 200g *4 Ziemniaki 400g Mizeria 150g *7 Kompot owocowy 250ml
Podwiecz.	Banan 1 szt	Banan 1szt	Banan 1szt	Banan 1szt	Banan 1 szt
Kolacja	Salatka jarzynowa 300g	Salatka jarzynowa 300g	Salatka jarzynowa 300g	Salatka jarzynowa 300g	Salatka jarzynowa 300g

	*3*9 Chleb mieszany 200g *1 Herbata b/c 250ml	*3*9 Chleb mieszany 200g *1 Herbata b/c 250ml	*3*9 Chleb mieszany 200g *1 Herbata b/c 250ml	*3*9 Chleb mieszany 200g *1 Herbata b/c 250ml	*3*9 Chleb mieszany 200g *1 Herbata b/c 250ml
2800kcal;B:109g;T:105g;W:500g					
Czwartek 29.01.2026r.					
Śniadanie	Zupa mleczna kasza jaglana 400ml *1*7 Szakszuka 200g *3 Popryka100g Chleb pszenno- żytni 100g Chleb żytni 100g*1 Margaryna kanapkowa 20g Herbata czarna 250ml	Zupa mleczna kasza jaglana 400ml *1*7 Szakszuka 200g *3 Popryka100g Chleb pszenno- żytni 200g *1 Margaryna kanapkowa 20g Herbata czarna 250ml	Zupa mleczna kasza jaglana 400ml *1*7 Szakszuka 200g *3 Papryka100g Chleb pszenno-żytni 200g *1 Margaryna kanapkowa 20g Herbata czarna 250ml	Zupa mleczna kasza jaglana 400ml *1*7 Szakszuka 200g *3 Popryka100g Chleb pszenno-żytni 100g Chleb żytni 100g*1 Margaryna kanapkowa 20g Herbata czarna b/c 250ml	Zupa mleczna kasza jaglana 400ml *1*7 Szakszuka 200g *3 Popryka100g Chleb pszenno-żytni 100g Chleb żytni 100g*1 Margaryna kanapkowa 20g Herbata czarna 250ml
II Śniadanie	Galaretka owocowa 200ml	Galaretka owocowa 200ml	Galaretka owocowa 200ml	Galaretka owocowa b/c 200ml	Galaretka owocowa 200ml
Obiad	Zupa koperkowa 400ml *9 Fasolka po bretońsku 200g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 100g Herbata ziołowa 250ml	Zupa koperkowa 400ml *9 Mięso gotowane drobiowe z warzywami 200g Ziemniaki 300g Surówka z pomidora 100g z oliwą 3g Herbata ziołowa 250ml	Zupa koperkowa 400ml *9 Mięso gotowane z warzywami 200g Ziemniaki 300g Surówka z pomidora 100g z oliwą 3g Herbata ziołowa 250ml	Zupa koperkowa 400ml *9 Fasolka z warzywami w sosie pomidorowym 200g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 100g Herbata ziołowa 250ml	Zupa koperkowa 400ml *9 Fasolka z warzywami w sosie pomidorowym 200g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 100g Herbata ziołowa 250ml
Podwiecz.	Jogurt naturalny *7	Jogurt naturalny *7	Jogurt naturalny *7	Jogurt naturalny *7	Jogurt naturalny *7

Kolacja	Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g Kawa zbożowa 250ml *1	Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g Kawa zbożowa 250ml *1	Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g Kawa zbożowa 250ml *1	Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g Kawa zbożowa 250ml *1	Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g Kawa zbożowa 250ml *1
----------------	---	---	---	---	---

2700kcal;B:105;T:80;W:436

Piątek 30.01.2026r.

Śniadanie	Zupa kaszka manna na mleku 400ml *1*7 Kiełbasa szynkowa 80g *1*3*10 Ogórek kanapkowy 100g Margaryna Delma 20g Chleb mieszany200g *1 Herbata owocowa 250ml	Zupa kaszka manna na mleku 400ml *1*7 Szynka drobiowa 80g Ogórek kanapkowy 100g Margaryna Delma 20g Chleb mieszany200g *1 Herbata owocowa 250ml	Zupa kaszka manna na mleku 400ml *1*7 Szynka drobiowa 80g Ogórek kanapkowy 100g Margaryna Delma 20g Chleb mieszany200g *1 Herbata owocowa 250ml	Zupa kaszka manna na mleku 400ml *1*7 Kiełbasa szynkowa 80g *1*3*10 Ogórek kanapkowy 100g Margaryna Delma 20g Chleb mieszany200g *1 Herbata owocowa b/c 250ml	Zupa kaszka manna na mleku 400ml *1*7 Serek topiony paprykowy 80g Ogórek kanapkowy 100g Margaryna Delma 20g Chleb mieszany200g *1 Herbata owocowa 250ml
II Śniadanie	Salatka owocowa z jogurtowa polewą 200g *7	Salatka owocowa z jogurtowa polewą 200g *7	Salatka owocowa z jogurtowa polewą 200g *7	Salatka owocowa z jogurtowa polewą 200g *7	Salatka owocowa z jogurtowa polewą 200g *7
Obiad	Zupa neapolitańska 400ml *7*9 Makaron zapiekany z kurczakiem, szpinakiem 400g *1 Pomidor 100g Napój pomarańczowy 250ml	Zupa neapolitańska 400ml *7*9 Makaron zapiekany z kurczakiem, szpinakiem 400g *1 Pomidor 100g Napój pomarańczowy 250ml	Zupa neapolitańska 400ml *7*9 Makaron zapiekany z kurczakiem, szpinakiem 400g*1 Pomidor 100g Napój pomarańczowy 250ml	Zupa neapolitańska 400ml *7*9 Makaron zapiekany z kurczakiem, szpinakiem 400g *1 Pomidor 100g Herbata owocowa b/c 250ml	Zupa neapolitańska 400ml *7*9 Makaron zapiekany z warzywami, 400g *1 Pomidor 100g Napój pomarańczowy 250ml

Podwiecz.	Kisiel z owocami 200g	Kisiel z owocami 200g	Kisiel z owocami 200g	Kisiel z owocami 200g	Kisiel z owocami 200g
Kolacja	Pasztet wieprzowy 80g *1*3*10 Sałata 20g Margaryna Delma 20g Chleb mieszany 200g *1 Papryka 100g Herbata b/c 250g	Pasztet drobiowy 80g *1*3*10 Sałata 20g Margaryna Delma 20g Chleb mieszany 200g *1 Pomidor 100g Herbata b/c 250g	Pasztet warzywny 80g *1*3*10 Sałata 20g Margaryna Delma 20g Chleb mieszany 200g *1 Pomidor 100g Herbata b/c 250g	Pasztet wieprzowy 80g *1*3*10 Sałata 20g Margaryna Delma 20g Chleb mieszany 200g *1 Papryka 100g Herbata b/c 250g	Pasztet sojowy 40g *1*3*10 Sałata 20g Margaryna Delma 20g Chleb mieszany 200g *1 Papryka 100g Herbata b/c 250g
Średnio 2715 kcal;B:103g;T:116;W:458					

LEGENDA ALERGENÓW:

1. Gluten tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, także produkty pochodne
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne(arachidowe) i produkty pochodne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne, (łącznie z laktozą)
8. Orzechy tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan orzechy brazylijskie, pistacje/ orzechy pistacjowe, orzechy makadamia, a także produkty pochodne
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne

Przyprawy używane w ww posiłkach:

pieprz, pieprz ziółowy, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylia, tymianek, zioła prowansalskie, papryka słodka, sól niskosodowana, cukier wanilinowy, majeranek, czosnek granulowany, papryka ostra, curry, cząber, pietruszka suszona nać, mieszanka warzywna, przyprawa w płynie, cukier, lubczyk, ocet.