

## Lista składników alergennych

1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne

2. Skorupiaki i produkty pochodne

3. Jaja i produkty pochodne

4. Ryby i produkty pochodne

5. Orzeszki ziemne (orzeszki 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, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzech pistacjowy, orzechy makadamia i 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

13. Łubin i produkty pochodne

14. Mięczaki i produkty pochodne

## Lista składników alergennych

1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (orzeszki 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, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzech pistacjowy, orzechy makadamia i 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
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne

23 lutego 2026 (poniedziałek)

**Alergeny**

*lista alergenów powyżej*

**ŚNIADANIE**

Płatki owsiane na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kawa zbożowa na mleku 1, 7

**OBIAD**

Barszcz ukraiński, pieczywo 1,7,9

**KOLACJA**

Chleb, miks tłuszczowy, wędlina, salata, ogórek, pomidor, papryka, herbata z syropem i cytrynką 7

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 2047

Białka 71

Tłuszcze 51

Nasycone kwasy tłuszczowe 43

Węglowodany 325

Cukry 67

Błonnik 23

Sód 3279

24 lutego 2026 (wtorek)

## Alergeny

lista alergenów powyżej

### ŚNIADANIE

Makaron na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kawa zbożowa na mleku 1, 7

### OBIAD

Zupa z zielonego groszku, bitka, ziemniaki, kapusta czerwona, kompot 1,6,7,9

### KOLACJA

Chleb, miks tłuszczowy, dżem/ serek homogenizowany, sałata, ogórek, pomidor, papryka, herbata syropem i cytrynką 7

### Wartości odżywcze i energetyczne

ilość na dobę

Kcal 2851

Białka 92

Tłuszcze 105

Nasycone kwasy tłuszczowe 62

Węglowodany 381

Cukry 77

Błonnik 30

Sód 1566

25 lutego 2026 (środa)

**Alergeny**

*lista alergenów powyżej*

**ŚNIADANIE**

Płatki owsiane na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kawa zbożowa na mleku. 1,7

**OBIAD**

Krupnik, jajko w sosie chrzanowym, ziemniaki, sałatka z ogórka kiszzonego, marchewki i papryki, kompot 1,3,7

**KOLACJA**

Chleb, miks tłuszczowy, pasta z mortadeli ,ser żółty, sałata ,papryka konserwowa, ogórek kiszony, pomidor, herbata 3,7,9,10

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 2755

Białka 90

Tłuszcze 97

Nasycone kwasy tłuszczowe 60

Węglowodany 384

Cukry 73

Błonnik 30

Sód 3348

26 lutego 2026 (czwartek)

**Alergeny**  
*lista alergenów powyżej*

**ŚNIADANIE**

Manna na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kawa zbożowa na mleku 1,7

**OBIAD**

Zupa grysikowa, ziemniaki gotowane, kotlet z kurczaka smażony, sałatka hamburgerowa, kompot 1,3,6,9

**KOLACJA**

Chleb, miks tłuszczowy, jajko gotowane, ser topiony, pomidor, sałata, papryka konserwowa, ogórek kiszony, herbata z zaprawą cytrynową i syropem 7,3

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 2812

Białka 101

Tłuszcze 110

Nasycone kwasy tłuszczowe 56

Węglowodany 354

Cukry 76

Błonnik 22

Sód 1935

27 lutego 2026 (piątek)

**Alergeny**

*lista alergenów powyżej*

**ŚNIADANIE**

Ryż na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kawa zbożowa na mleku 1,7

**OBIAD**

Zupa jarzynowa, kasza jęczmienna z boczkiem, maślanka 1,6,7,9

**KOLACJA**

Chleb, miks tłuszczowy, pasta rybna, twaróg, sałata, papryka konserwowa, ogórek kiszony, herbata z zaprawą cytrynową i syropem 4,7

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 2018

Białka 84

Tłuszcze 66

Nasycone kwasy tłuszczowe 51

Węglowodany 273

Cukry 48

Błonnik 83

Sód 1907

**28 lutego 2026 (sobota)**

**Alergeny**

*lista alergenów powyżej*

**ŚNIADANIE**

Płatki jęczmienne na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kawa  
zbożowa na mleku 1,7

**OBIAD**

Zupa brokułowa, kotlet mielony smażony, ziemniaki, surówka z  
kiszzonej kapusty, kompot 1,3,6,7,9

**KOLACJA**

Chleb, miks tłuszczowy, ser żółty, sałata, ogórek kiszony, papryka  
konserwowa, metka łososiowa, herbata z zaprawą cytrynową i  
syropem 7

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 2913

Białka 87

Tłuszcze 141

Nasycone kwasy tłuszczowe 67

Węglowodany 328

Cukry 69

Błonnik 27

Sód 2556

**1 marca (niedziela)**

**Alergeny**

*lista alergenów powyżej*

**ŚNIADANIE**

Płatki owsiane na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kawa zbożowa na mleku

1,7

**OBIAD**

Rosół z makaronem, pieczeń wieprzowa duszona, ziemniaki gotowane, kapusta czerwona zasmażana, kompot

1,3,6,7,9

**KOLACJA**

Chleb, miks tłuszczowy, ser topiony, jajko gotowane, sałata, ogórek kiszony, pasztet, papryka konserwowa, pomidor, herbata z zaprawą cytrynową i syropem

3,7

**Wartości odżywcze i energetyczne**

**ilość na dobę**

Kcal

2927

Białka

109

Tłuszcze

121

Nasycone kwasy tłuszczowe

76

Węglowodany

345

Cukry

69

Błonnik

87

Sód

2181

**2 marca (poniedziałek)**

**Alergeny**

*lista alergenów powyżej*

**ŚNIADANIE**

Manna na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kawa zbożowa na mleku 1,7

**OBIAD**

Kapuśniak z kiszonej kapusty, bułka 1,6,9

**KOLACJA**

Chleb, miks tłuszczowy, wędlina gotowana, sałata, pomidor, ogórek kiszony, papryka konserwowa, herbata z zaprawą cytrynową i syropem 7

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 1978

Białka 66

Tłuszcze 59

Nasycone kwasy tłuszczowe 49

Węglowodany 292

Cukry 47

Błonnik 16

Sód 2506

**3 marca (wtorek)**

**Alergeny**

*lista alergenów powyżej*

**ŚNIADANIE**

Makaron na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kawa zbożowa na mleku 1,3,7

**OBIAD**

Barszcz czerwony z ziemniakami, gulasz, kasza jęczmienna, buraki 1,6,7,9

**KOLACJA**

Chleb, miks tłuszczowy, twarożek, salceson, sałata, pomidor, ogórek kiszony, papryka konserwowa, herbata z zaprawą cytrynową i syropem 6,7,9,10

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 2928

Białka 114

Tłuszcze 105

Nasycone kwasy tłuszczowe 75

Węglowodany 555

Cukry 67

Błonnik 135

Sód 2996

4 marca (środa)

**Alergeny**

*lista alergenów powyżej*

**ŚNIADANIE**

Płatki owsiane na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kawa zbożowa na mleku 1,7

**OBIAD**

Zupa pomidorowa z ryżem, pierogi ze szpinakiem, kompot 3,6,7,9

**KOLACJA**

Chleb, miks tłuszczowy, jajko gotowane, ser żółty, sałata, papryka konserwowa, ogórek kiszony, pomidor, herbata z zaprawą cytrynową i syropem 3,7

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 2261

Białka 86

Tłuszcze 76

Nasycone kwasy tłuszczowe 52

Węglowodany 303

Cukry 86

Błonnik 19

Sód 3056

5 marca 2026 (czwartek)

**Alergeny**  
*lista alergenów powyżej*

**ŚNIADANIE**

Kasza manna na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kawa zbożowa na mleku 1,7

**OBIAD**

Rosół z lanym ciastem, udko, ziemniaki, marchew z groszkiem, kompot 3,6,7,9

**KOLACJA**

Chleb, miks tłuszczowy, pasta z mortadeli, ser topiony, sałata, ogórek kiszony, papryka konserwowa, pomidor, herbata z zaprawą cytrynową i syropem 7

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 3384

Białka 151

Tłuszcze 143

Nasycone kwasy tłuszczowe 78

Węglowodany 377

Cukry 70

Błonnik 28

Sód 2773

6 marca 2026 (piątek)

**Alergeny**  
*lista alergenów powyżej*

**ŚNIADANIE**

Płatki jęczmienne na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kawa zbożowa na mleku 1,7

**OBIAD**

Zupa pieczarkowa z makaronem, ryba w sosie greckim, ziemniaki gotowane, kompot 1,3,4,6,7,9,10

**KOLACJA**

Chleb, miks tłuszczowy, dżem, twarożek, ogórek kiszony, sałata, papryka konserwowa, pomidor, herbata z zaprawą cytrynową i syropem 6,7,9,10

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 2569

Białka 104

Tłuszcze 79

Nasycone kwasy tłuszczowe 50

Węglowodany 363

Cukry 76

Błonnik 29

Sód 2547

7 marca 2026 (sobota)

**Alergeny**  
*lista alergenów powyżej*

**ŚNIADANIE**

Ryż na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kawa zbożowa na mleku 1,7

**OBIAD**

Zupa jarzynowa, makaron z boczkiem, kielbasa i pieczarkami, kompot 1,3,6,7,9

**KOLACJA**

Chleb, miks tłuszczowy, ser topiony, jajko, sałata, ogórek kiszony, pomidor, papryka konserwowa, herbata z zaprawą cytrynową i syropem 3,7

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 2541

Białka 92

Tłuszcze 70

Nasycone kwasy tłuszczowe 58

Węglowodany 385

Cukry 67

Błonnik 67

Sód 0

8 marca 2026 (niedziela)

**Alergeny**  
*lista alergenów powyżej*

**ŚNIADANIE**

Płatki owsiane na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kakao na mleku 7

**OBIAD**

Rosół z makaronem, filet z kurczaka duszony, ziemniaki, brukselka, kompot 1,7

**KOLACJA**

Chleb, miks tłuszczowy, gulasz angielski, paszтет, sałata, ogórek, papryka konserwowa, herbata z zaprawą cytrynową i syropem 7,6,1,9,10,7

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 2518

Białka 117

Tłuszcze 79

Nasycone kwasy tłuszczowe 54

Węglowodany 337

Cukry 68

Błonnik 30

Sód 2262

9 marca 2026 (poniedziałek)

**Alergeny**  
*lista alergenów powyżej*

**ŚNIADANIE**

Makaron na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kakao na mleku 1,3,7

**OBIAD**

Krupnik z mięsem, bułka 1,6,7,9

**KOLACJA**

Chleb, miks tłuszczowy, wędlina gotowana, sałata, ogórek kiszony, pomidor, papryka konserwowa, herbata z zaprawą cytrynową i syropem 7, 9,10

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 1881

Białka 59

Tłuszcze 48

Nasycone kwasy tłuszczowe 43

Węglowodany 299

Cukry 47

Błonnik 17

Sód 2081

10 marca 2026 (wtorek)

**Alergeny**  
*lista alergenów powyżej*

**ŚNIADANIE**

Płatki jęczmienne na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kakao na mleku 1,7

**OBIAD**

Zupa kalafiorowa, kotlet mielony, ziemniaki, buraki, kompot, 1,6,7,9

**KOLACJA**

Chleb, miks tłuszczowy, paprykarz, ser żółty, sałata, ogórek kiszony, papryka konserwowa, pomidor, herbata z zaprawą cytrynową i syropem 7,4,6,1

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 2967

Białka 95

Tłuszcze 135

Nasycone kwasy tłuszczowe 83

Węglowodany 366

Cukry 87

Błonnik 268

Sód 2260

11 marca 2026 (środa)

**Alergeny**  
*lista alergenów powyżej*

**ŚNIADANIE**

Kasza manna na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kakao na mleku 1,7

**OBIAD**

Zupa pomidorowa z ryżem, ziemniaki z cebulka, maślanka 6,7,9

**KOLACJA**

Chleb, miks tłuszczowy, szynka, ser żółty, sałata, papryka konserwowa, ogórek kiszony, pomidor, herbata z zaprawą cytrynową i syropem 7,9,10

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 2169

Białka 80

Tłuszcze 66

Nasycone kwasy tłuszczowe 52

Węglowodany 314

Cukry 46

Błonnik 19

Sód 2351

12 marca 2026 (czwartek)

**Alergeny**  
*lista alergenów powyżej*

**ŚNIADANIE**

Płatki owsiane na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kakao na mleku 1,7

**OBIAD**

Rosół z zacierką, bitka, ziemniaki, seler z jabłkiem, kompot 1,3,6,7,9,10

**KOLACJA**

Chleb, miks tłuszczowy, pasztet, serek homogenizowany, ogórek kiszony, pomidor, sałata, papryka konserwowa, herbata z zaprawą cytrynową i syropem 1,3,6,7

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 3052

Białka 104

Tłuszcze 135

Nasycone kwasy tłuszczowe 72

Węglowodany 363

Cukry 75

Błonnik 35

Sód 2196

13 marca 2026 (piątek)

**Alergeny**  
*lista alergenów powyżej*

**ŚNIADANIE**

Makaron na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kakao na mleku 1,3,7

**OBIAD**

Zupa szpinakowa, kotlet z jajka, ziemniaki, surówka z pora i jabłka, kompot 1,3,6,7,9,10

**KOLACJA**

Chleb, miks tłuszczowy, pasta z sera i rzepy, paszтет, sałata, ogórek kiszony, papryka konserwowa, pomidor, herbata z zaprawą cytrynową i syropem 1,3,6,7,10

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 3121

Białka 91

Tłuszcze 126

Nasycone kwasy tłuszczowe 69

Węglowodany 401

Cukry 73

Błonnik 42

Sód 2734

14 marca 2026 (sobota)

**Alergeny**  
*lista alergenów powyżej*

**ŚNIADANIE**

Płatki jęczmienne na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kakao na mleku 1,7

**OBIAD**

Zupa brokułowa, pierogi z mięsem kompot 1,3,6,7,9

**KOLACJA**

Chleb, miks tłuszczowy, szynka, ser topiony, sałata, ogórek kiszony, papryka konserwowa, pomidor, herbata z zaprawą cytrynową i syropem 1,3,6,7

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 2264

Białka 82

Tłuszcze 68

Nasycone kwasy tłuszczowe 55

Węglowodany 327

Cukry 68

Błonnik 20

Sód 1784

### Lista składników alergicznych

1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (orzeszki 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, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzech pistacjowy, orzechy makadamia i 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
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis od 15 do 24 marca 2026

15 marca 2026 (niedziela)	<b>Alergeny</b> <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1, 7
Ryż na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kakao na mleku	
<b>OBIAD</b>	1, 3, 6, 7, 9
Rosół z makaronem	
Schab duszony	
Ziemniaki gotowane	
Fasolka szparagowa	
Kompot	
<b>KOLACJA</b>	1, 3, 6, 7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Jajko	
Paszтет	
Sałata	
Ogórek kiszony	
Papryka czerwona konserwowa	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	ilość na dobę
Kcal	2471
Białka	106
Tłuszcze	75
Nasycone kwasy tłuszczowe	53
Węglowodany	344
Cukry	68
Błonnik	26
Sód	1573

Jadłospis od 15 do 24 marca 2026

16 marca 2026 (poniedziałek)	<b>Alergeny</b> <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1, 7
Kasza manna na mleku Pieczywo - bułka pszenna Miks tłuszczowy Kawa zbożowa na mleku	
<b>OBIAD</b>	1, 6, 7, 9
Zupa grochowa Bułka pszenna	
<b>KOLACJA</b>	1, 3, 6, 7
Chleb Miks tłuszczowy Wędlina Sałata Ogórek kiszony Pomidor Papryka czerwona konserwowa Herbata z syropem i cytrynką	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	2129
Białka	82
Tłuszcze	48
Nasycone kwasy tłuszczowe	45
Węglowodany	294
Cukry	46
Błonnik	25
Sód	1943

Zupa ryżowa

Kurczak duszony

Ziemniaki gotowane

Salata zielona ze śmietaną

Kompot

## **KOLACJA**

1, 3, 6, 7

Chleb

Miks tłuszczowy

Twarożek

Dżem

Papryka czerwona konserwowa

Ogórek kiszony

Salata

Pomidor

Herbata z syropem i cytrynką

### **Wartości odżywcze i energetyczne**

ilość na dobę

Kcal	2325
Białka	106
Tłuszcze	66
Nasycone kwasy tłuszczowe	32
Węglowodany	324
Cukry	52
Błonnik	22
Sód	1616

Zupa selerowa

Kasza z boczkiem

Maślanka

Kompot

**KOLACJA**

1, 6, 7, 9

Chleb

Miks tłuszczowy

Parówka

Ser żółty

Papryka czerwona konserwowa

Ogórek kiszony

Sałata

Pomidor

Herbata z syropem i cytrynką

**Wartości odżywcze i energetyczne**

ilość na dobę

Kcal 2830

Białka 98

Tłuszcze 115

Nasycone kwasy tłuszczowe 51

Węglowodany 351

Cukry 45

Błonnik 24

Sód 3161

Rosół z zacierką

Kotlet z kurczaka

Ziemniaki gotowane

Surówka z kapusty pekińskiej

Kompot

## **KOLACJA**

1, 4, 7

Chleb

Miks tłuszczowy

serek homogenizowany

pasta rybna

Papryka czerwona konserwowa

Ogórek kiszony

Sałata

Pomidor

Herbata z syropem i cytrynką

### **Wartości odżywcze i energetyczne**

ilość na dobę

Kcal	2909
Białka	114
Tłuszcze	129
Nasycone kwasy tłuszczowe	33
Węglowodany	324
Cukry	47
Błonnik	24
Sód	2327

Zupa pomidorowa z ryżem

Zapiekanka z makaronu

Kompot

## **KOLACJA**

1, 3, 4, 6, 7

Chleb

Miks tłuszczowy

Paprykarz

Pasztet

Papryka czerwona konserwowa

Ogórek kiszony

Sałata

Pomidor

Herbata z syropem i cytrynką

### **Wartości odżywcze i energetyczne**

ilość na dobę

Kcal	2614
Białka	99
Tłuszcze	90
Nasycone kwasy tłuszczowe	40
Węglowodany	351
Cukry	47
Błonnik	22
Sód	2221

Zupa z fasolki szparagowej

Ryż

Gulasz

Salatka z bburaczków

Kompot

**KOLACJA**

1, 7, 3

Chleb

Miks tłuszczowy

Jajko gotowane

Ser topiony

Papryka czerwona konserwowa

Ogórek kiszony

Salata

Pomidor

Herbata z syropem i cytrynką

**Wartości odżywcze i energetyczne**

ilość na dobę

Kcal	2829
Białka	101
Tłuszcze	93
Nasycone kwasy tłuszczowe	36
Węglowodany	401
Cukry	62
Błonnik	28
Sód	1888

Rosół z makaronem

Pieczeń duszona

Ziemniaki gotowane

Kapusta czerwona zasmażana

Kompot

## **KOLACJA**

1, 3, 6,7

Chleb

Miks tłuszczowy

Ser żółty

Paszтет

Papryka czerwona konserwowa

Ogórek kiszony

Salata

Pomidor

Herbata z syropem i cytrynką

### **Wartości odżywcze i energetyczne**

ilość na dobę

Kcal	2773
Białka	112
Tłuszcze	117
Nasycone kwasy tłuszczowe	52
Węglowodany	321
Cukry	48
Błonnik	27
Sód	2011

Krupnik z mięsem

Bułka

Kompot

**KOLACJA**

1,7

Chleb

Miks tłuszczowy

Wędlna gotowana

Papryka czerwona konserwowa

Ogórek kiszony

Sałata

Pomidor

Herbata z syropem i cytrynką

**Wartości odżywcze i energetyczne**

ilość na dobę

Kcal 1729

Białka 54

Tłuszcze 43

Nasycone kwasy tłuszczowe 20

Węglowodany 277

Cukry 26

Błonnik 19

Sód 2011

Zupa jarzynowa

Wątróbka duszona ze smażoną cebulką

Ziemniaki gotowane

Surówka z kiszzonej kapusty

Kompot

**KOLACJA**

1, 3, 7

Chleb

Miks tłuszczowy

Pasta z jaj

Ser topiony

Papryka czerwona konserwowa

Ogórek kiszony

Sałata

Pomidor

Herbata z syropem i cytrynką

**Wartości odżywcze i energetyczne**

ilość na dobę

Kcal 2594

Białka 116

Tłuszcze 99

Nasycone kwasy tłuszczowe 34

Węglowodany 313

Cukry 29

Błonnik 30

Sód 2369

6. Soja i produkty pochodne

7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)

8. Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzech pistacjowy, orzechy makadamia i 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

13. Łubin i produkty pochodne

14. Mięczaki i produkty pochodne

## Jadłospis od 15 do 30 marca 2026

15 marca 2026 (niedziela)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1, 7
Ryż na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kakao na mleku	
<b>OBIAD</b>	1, 3, 6, 7, 9
Rosół z makaronem	
Schab duszony	
Ziemniaki gotowane	
Fasolka szparagowa	
Kompot	
<b>KOLACJA</b>	1, 3, 6, 7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Jajko	
Pasztet	
Salata	
Ogórek kiszony	
Papryka czerwona konserwowa	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	2471
Białka	106
Tłuszcze	75
Nasycone kwasy tłuszczowe	53
Węglowodany	344
Cukry	68
Błonnik	26
Sód	1573

## Jadłospis od 15 do 30 marca 2026

16 marca 2026 (poniedziałek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1, 7
Kasza manna na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
<b>OBIAD</b>	1, 6, 7, 9
Zupa grochowa	
Bułka pszenna	
<b>KOLACJA</b>	1, 3, 6, 7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Wędlina	
Sałata	
Ogórek kiszony	
Pomidor	
Papryka czerwona konserwowa	
Herbata z syropem i cytrynką	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	2129
Białka	82
Tłuszcze	48
Nasycone kwasy tłuszczowe	45
Węglowodany	294
Cukry	46
Błonnik	25
Sód	1943

## Jadłospis od 15 do 30 marca 2026

17 marca 2026 (wtorek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1, 7
Płatki owsiane na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
<b>OBIAD</b>	1, 6, 7, 9
Zupa ryżowa	
Kurczak duszony	
Ziemniaki gotowane	
Salata zielona ze śmietaną	
Kompot	
<b>KOLACJA</b>	1, 3, 6, 7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Twarożek	
Dżem	
Papryka czerwona konserwowa	
Ogórek kiszony	
Salata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	2325
Białka	106
Tłuszcze	66
Nasycone kwasy tłuszczowe	32
Węglowodany	324
Cukry	52
Błonnik	22
Sód	1616

## Jadłospis od 15 do 30 marca 2026

18 marca 2026 (środa)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1, 3, 7
Makaron na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
<b>OBIAD</b>	1, 6, 7, 9
Zupa selerowa	
Kasza z boczkiem	
Maślanka	
Kompot	
<b>KOLACJA</b>	1, 6, 7, 9
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Parówka	
Ser żółty	
Papryka czerwona konserwowa	
Ogórek kiszony	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	2830
Białka	98
Tłuszcze	115
Nasycone kwasy tłuszczowe	51
Węglowodany	351
Cukry	45
Błonnik	24
Sód	3161

## Jadłospis od 15 do 30 marca 2026

19 marca 2026 (czwartek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1, 7
Płatki jęczmienne na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
<b>OBIAD</b>	1, 3, 6, 7, 9
Rosół z zacierką	
Kotlet z kurczaka	
Ziemniaki gotowane	
Surówka z kapusty pekińskiej	
Kompot	
<b>KOLACJA</b>	1, 4, 7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
serek homogenizowany	
pasta rybna	
Papryka czerwona konserwowa	
Ogórek kiszony	
Salata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	2909
Białka	114
Tłuszcze	129
Nasycone kwasy tłuszczowe	33
Węglowodany	324
Cukry	47
Błonnik	24
Sód	2327

## Jadłospis od 15 do 30 marca 2026

20 marca 2026 (piątek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1, 7
Płatki owsiane na mleku Pieczywo - bułka pszenna Miks tłuszczowy Kawa zbożowa na mleku	
<b>OBIAD</b>	1, 3, 6, 7, 9
Zupa pomidorowa z ryżem Zapiekanka z makaronu Kompot	
<b>KOLACJA</b>	1, 3, 4, 6, 7
Chleb Miks tłuszczowy Paprykarz Paszтет Papryka czerwona konserwowa Ogórek kiszony Sałata Pomidor Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2614
Białka	99
Tłuszcze	90
Nasycone kwasy tłuszczowe	40
Węglowodany	351
Cukry	47
Błonnik	22
Sód	2221

## Jadłospis od 15 do 30 marca 2026

21 marca 2026 (sobota)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1, 7
Ryż na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
<b>OBIAD</b>	1, 6, 7, 9
Zupa z fasolki szparagowej	
Ryż	
Gulasz	
Sałatka z buraczków	
Kompot	
<b>KOLACJA</b>	1, 7, 3
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Jajko gotowane	
Ser topiony	
Papryka czerwona konserwowa	
Ogórek kiszony	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	2829
Białka	101
Tłuszcze	93
Nasycone kwasy tłuszczowe	36
Węglowodany	401
Cukry	62
Błonnik	28
Sód	1888

## Jadłospis od 15 do 30 marca 2026

22 marca 2026 (niedziela)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1, 7
Owsianka na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kakao na mleku	
<b>OBIAD</b>	1, 3, 6, 7, 9
Rosół z makaronem	
Pieczeń duszona	
Ziemniaki gotowane	
Kapusta czerwona zasmażana	
Kompot	
<b>KOLACJA</b>	1, 3, 6, 7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Ser żółty	
Pasztet	
Papryka czerwona konserwowa	
Ogórek kiszony	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	2773
Białka	112
Tłuszcze	117
Nasycone kwasy tłuszczowe	52
Węglowodany	321
Cukry	48
Błonnik	27
Sód	2011

## Jadłospis od 15 do 30 marca 2026

23 marca 2026 (poniedziałek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1, 3, 7
Makaron na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa na mleku	
<b>OBIAD</b>	1, 6, 7, 9
Krupnik z mięsem	
Bułka	
Kompot	
<b>KOLACJA</b>	1, 7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Wędlina gotowana	
Papryka czerwona konserwowa	
Ogórek kiszony	
Salata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	1729
Białka	54
Tłuszcze	43
Nasycone kwasy tłuszczowe	20
Węglowodany	277
Cukry	26
Błonnik	19
Sód	2011

## Jadłospis od 15 do 30 marca 2026

24 marca 2026 (wtorek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1, 7
Kasza manna na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa na mleku	
<b>OBIAD</b>	1, 6, 7, 9
Zupa jarzynowa	
Wątróbka duszona ze smażoną cebulką	
Ziemniaki gotowane	
Surówka z kiszanej kapusty	
Kompot	
<b>KOLACJA</b>	1, 3, 7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Pasta z jaj	
Ser topiony	
Papryka czerwona konserwowa	
Ogórek kiszony	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	2594
Białka	116
Tłuszcze	99
Nasycone kwasy tłuszczowe	34
Węglowodany	313
Cukry	29
Błonnik	30
Sód	2369

## Jadłospis od 15 do 30 marca 2026

25 marca 2026 (środa)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1, 7
Płatki jęczmienne na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
<b>OBIAD</b>	1,3,6,7,9
Zupa kalafiorowa	
Pierogi z serem	
Kompot	
<b>KOLACJA</b>	1,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Ser żółty	
Szynka	
Salata	
Ogórek kiszony	
Papryka czerwona konserwowa	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	2344
Białka	92
Tłuszcze	74
Nasycone kwasy tłuszczowe	59
Węglowodany	324
Cukry	84
Błonnik	20
Sód	2333

## Jadłospis od 15 do 30 marca 2026

26 marca 2026 (czwartek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1,7
Ryż na mleku	
Pieczyczo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
<b>OBIAD</b>	1,3,6,7,9
Rosół z makaronem	
kapusta z ziemniakami	
kotlet schabowy	
kompot	
<b>KOLACJA</b>	1, 7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Twarożek	
Salata	
Ogórek kiszony	
Pomidor	
Papryka czerwona konserwowa	
Herbata z syropem i cytrynką	
Dżem	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	2881
Białka	108
Tłuszcze	114
Nasycone kwasy tłuszczowe	54
Węglowodany	361
Cukry	72
Błonnik	25
Sód	2079

## Jadłospis od 15 do 30 marca 2026

27 marca 2026 (piątek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1, 7
Płatki owsiane na mleku	
Pieczyno - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
<b>OBIAD</b>	1,6,7,9
Zupa szpinakowa z lanym ciastem	
Ziemniaki z cebulką	
Maślanka	
<b>KOLACJA</b>	1, 3, 4, 6, 7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Pasztetowa	
Pasta rybna	
Papryka czerwona konserwowa	
Ogórek kiszony	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	2215
Białka	79
Tłuszcze	74
Nasycone kwasy tłuszczowe	29
Węglowodany	299
Cukry	26
Błonnik	33
Sód	2244

## Jadłospis od 15 do 30 marca 2026

28 marca 2026 (sobota)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1, 3, 7
Makaron na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
<b>OBIAD</b>	1,3,6,7,9
Zupa brokułowa z ryżem	
Kotlet mielony	
Surówka z kiszonej kapusty	
Kompot	
<b>KOLACJA</b>	1,3,6,7,9,10
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Gulasz angielski	
Jajko	
Papryka czerwona konserwowa	
Ogórek kiszony	
Salata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	2511
Białka	82
Tłuszcze	135
Nasycone kwasy tłuszczowe	39
Węglowodany	243
Cukry	47
Błonnik	21
Sód	2408

## Jadłospis od 15 do 30 marca 2026

29 marca 2026 (niedziela)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1, 7
Kasza manna na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kakao na mleku	
<b>OBIAD</b>	1,3,6,7,9
Rosół z lanym ciastem	
Pieczeń wieprzowa	
Ziemniaki gotowane	
Fasolka szparagowa	
Kompot	
<b>KOLACJA</b>	1, 4, 7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Szynka wieprzowa gotowana	
Ser topiony	
Papryka czerwona konserwowa	
Ogórek kiszony	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	2672
Białka	104
Tłuszcze	105
Nasycone kwasy tłuszczowe	42
Węglowodany	330
Cukry	48
Błonnik	26
Sód	2065

## Jadłospis od 15 do 30 marca 2026

30 marca 2026 (poniedziałek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1, 7
Ryż na mleku	
Pieczyno - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
<b>OBIAD</b>	1,6,9
Kapuśniak z kiszonej kapusty	
Bulka	
<b>KOLACJA</b>	1,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Szynka gotowana	
Papryka czerwona konserwowa	
Ogórek kiszony	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	1848
Białka	67
Tłuszcze	54
Nasycone kwasy tłuszczowe	26
Węglowodany	267
Cukry	26
Błonnik	16
Sód	2507

## Lista składników alergennych

1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (orzeszki 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, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzech pistacjowy, orzechy makadamia i 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
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis od 31 marca do 9 kwietnia 2026

31 marca 2026 (wtorek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1, 7
Płatki owsiane na mleku Pieczywo - bułka pszenna Miks tłuszczowy Kawa zbożowa na mleku	
<b>OBIAD</b>	1,3,6,7,9
Zupa pieczarkowa  kotlet z mortadeli  Kompot Ziemniaki gotowane Sałatka z ogórka, marchewki, papryki	
<b>KOLACJA</b>	1,4,7
Chleb  Miks tłuszczowy Paprykarz szczeciński Serek homogenizowany Sałata Ogórek zielony Papryka czerwona świeża Pomidor Herbata z syropem i cytrynką	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	2668
Białka	99
Tłuszcze	81
Nasycone kwasy tłuszczowe	53
Węglowodany	383
Cukry	71
Błonnik	30
Sód	3954

Jadłospis od 31 marca do 9 kwietnia 2026

1 kwietnia 2026 (środa)		Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>		1,3,7
Makaron na mleku		
Pieczywo - bułka pszenna		
Miks tłuszczowy		
Kawa zbożowa na mleku		
<b>OBIAD</b>		1,3,6,7,9,10
Krupnik		
Jajko w sosie chrzanowym		
Sałatka szwedzka		
Kompot		
Ziemniaki gotowane		
<b>KOLACJA</b>		1,6 7,9,10
Chleb		
Miks tłuszczowy		
Ser topiony		
Sałata		
Ogórek zielony		
Pomidor		
Papryka czerwona świeża		
Herbata z syropem i cytrynką		
Salceson		
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>		ilość na dobę
	Kcal	2495
	Białka	75
	Tłuszcze	74
	Nasycone kwasy tłuszczowe	52
	Węglowodany	379
	Cukry	78
	Błonnik	28
	Sód	1616

Jadłospis od 31 marca do 9 kwietnia 2026

2 kwietnia 2026 (czwartek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>	
<b>ŚNIADANIE</b>	1, 7	
Ryż na mleku		
Pieczywo - bułka pszenna		
Miks tłuszczowy		
Kawa zbożowa na mleku		
<b>OBIAD</b>	1,3,6,7,9	
Pomidorowa z makaronem		
Kotlet schabowy		
Ziemniaki		
Kapusta kiszona zasmażana		
Kompot		
<b>KOLACJA</b>	1,3,6,7,9	
Chleb		
Miks tłuszczowy		
Paszтет		
Parówka		
Papryka czerwona świeża		
Ogórek zielony		
Sałata		
Pomidor		
Herbata z syropem i cytrynką		
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>		ilość na dobę
	Kcal	3466
	Białka	116
	Tłuszcze	176
	Nasycone kwasy tłuszczowe	77
	Węglowodany	354
	Cukry	68
	Błonnik	25
	Sód	3029

Jadłospis od 31 marca do 9 kwietnia 2026

3 kwietnia (piątek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1,7
Kasza manna na mleku Pieczywo - bułka pszenna Miks tłuszczowy Kawa zbożowa na mleku	
<b>OBIAD</b>	1,3,6,7,9
Zupa ogórkowa Kluski białe Sos pieczarkowy Kompot	
<b>KOLACJA</b>	1,4,7
Chleb Miks tłuszczowy Papryka czerwona świeża Ogórek zielony Ser żółty Pasta rybna Sałata Pomidor Herbata z syropem i cytrynką	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	2691
Białka	86
Tłuszcze	70
Nasycone kwasy tłuszczowe	48
Węglowodany	428
Cukry	67
Błonnik	25
Sód	2427

Jadłospis od 31 marca do 9 kwietnia 2026

4 kwietnia (sobota)		Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>		1, 7
Płatki jęczmienne na mleku		
Pieczywo - bułka pszenna		
Miks tłuszczowy		
Kawa zbożowa na mleku		
<b>OBIAD</b>		1,3,6,7,9
Zupa kalafiorowa		
Makaron z serem		
Kompot		
<b>KOLACJA</b>		1,3,7
Chleb		
Miks tłuszczowy		
Jajko		
Ser topiony		
Ogórek zielony		
Papryka czerwona świeża		
Sałata		
Pomidor		
Herbata z syropem i cytrynką		
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>		ilość na dobę
	Kcal	2608
	Białka	95
	Tłuszcze	70
	Nasycone kwasy tłuszczowe	57
	Węglowodany	391
	Cukry	71
	Błonnik	23
	Sód	1483

Jadłospis od 31 marca do 9 kwietnia 2026

5 kwietnia (niedziela)		Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>		1,3, 7, 10
Ryż na mleku		
Pieczywo - bułka pszenna		
Miks tłuszczowy		
Kawa zbożowa na mleku		
Frankfurterki		
Jajko		
<b>OBIAD</b>		1,3,6,7,9
Rosół z lanym ciastem		
Filet z indyka duszony		
Ziemniaki		
Marchewka gotowana		
Kompot		
<b>KOLACJA</b>		1,7,9,10
Chleb		
Miks tłuszczowy		
Szynka gotowana		
Papryka świeża		
Ogórek zielony		
Sałata		
Pomidor		
Herbata z syropem i cytrynką		
Ser żółty		
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>		ilość na dobę
	Kcal	3172
	Białka	145
	Tłuszcze	131
	Nasycone kwasy tłuszczowe	73
	Węglowodany	352
	Cukry	73
	Błonnik	28
	Sód	2149

Jadłospis od 31 marca do 9 kwietnia 2026

6 kwietnia 2026 (poniedziałek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1,3,7,10
Kakao na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Płatki owsiane na mleku	
Frankfurterki	
Jajko	
<b>OBIAD</b>	1,3,6,7,9
Rosół z makaronem	
Udziec indyjski duszony	
Brukselka	
Ziemniaki	
Kompot	
<b>KOLACJA</b>	1,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Ser żółty	
Szynka	
Papryka świeża	
Ogórek zielony	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	<b>ilość na dobę</b>
Kcal	3304
Białka	183
Tłuszcze	135
Nasycone kwasy tłuszczowe	76
Węglowodany	339
Cukry	70
Błonnik	33
Sód	2052

Jadłospis od 31 marca do 9 kwietnia 2026

7 kwietnia 2026 (wtorek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>	
<b>ŚNIADANIE</b>	1,3,7	
Makaron na mleku		
Pieczywo - bułka pszenna		
Miks tłuszczowy		
Kawa zbożowa na mleku		
<b>OBIAD</b>	1,6,7	
Żurek		
Bułka		
<b>KOLACJA</b>	1,3,4,6,7	
Chleb		
Paprykarz		
Paszтет		
Papryka świeża		
Ogórek zielony		
Sałata		
Pomidor		
Herbata z syropem i cytrynką		
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>		ilość na dobę
	Kcal	2015
	Białka	65
	Tłuszcze	67
	Nasycone kwasy tłuszczowe	47
	Węglowodany	285
	Cukry	45
	Błonnik	11
	Sód	1831

Jadłospis od 31 marca do 9 kwietnia 2026

8 kwietnia 2026 (środa)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>	
<b>ŚNIADANIE</b>	1,7	
Płatki jęczmienne na mleku Pieczywo - bułka pszenna Miks tłuszczowy Kawa na mleku		
<b>OBIAD</b>	1,3,6,7,9,10	
Barszcz czerwony z jajkiem Kaszanka z cebulką smażona Kompot Ziemniaki Ogórek kiszony		
<b>KOLACJA</b>	1,7	
Chleb Miks tłuszczowy Szyńka Ser żółty Ogórek zielony Sałata Pomidor Herbata z syropem i cytrynką Papryka świeża		
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>		ilość na dobę
		Kcal 2472
		Białka 89
		Tłuszcze 95
		Nasycone kwasy tłuszczowe 62
		Węglowodany 308
		Cukry 67
		Błonnik 22
		Sód 3348

Jadłospis od 31 marca do 9 kwietnia 2026

9 kwietnia 2026 (czwartek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1, 7
Ryż na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
<b>OBIAD</b>	1,3,6,7,9
Rosół z zacierką	
Kotlet mielony	
Ziemniaki gotowane	
Sałatka z pekińskiej kapusty	
Kompot	
<b>KOLACJA</b>	1,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Dżem	
Ser topiony	
Ogórek zielony	
papryka świeża	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	2818
Białka	74
Tłuszcze	130
Nasycone kwasy tłuszczowe	57
Węglowodany	333
Cukry	54
Błonnik	22
Sód	1378



## Lista składników alergennych

1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (orzeszki 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, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzech pistacjowy, orzechy makadamia i 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
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne



## Jadłospis od 10 do 19 kwietnia 2026 r.

<b>10 kwietnia 2026r (piątek)</b>	<b>Alergeny</b> <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1, 7
Płatki owsiane na mleku	
Pieczycwo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
<b>OBIAD</b>	1,3,6,7,9
Zupa pieczarkowa	
Kotlet z jajka	
Kompot	
Ziemniaki gotowane	
Salatka z ogórka, marchewki, papryki	
<b>KOLACJA</b>	1,4,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Dżem	
Serek homogenizowany	
Salata	
Ogórek zielony	
Papryka czerwona świeża	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	2747
Białka	85
Tłuszcze	83
Nasycone kwasy tłuszczowe	49
Węglowodany	414
Cukry	76
Błonnik	32
Sód	2369



## Jadłospis od 10 do 19 kwietnia 2026 r.

<b>11 kwietnia 2026 (sobota)</b>	<b>Alergeny</b> <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1,3,7
Makaron na mleku	
Pieczyno - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
<b>OBIAD</b>	1,6,7,9
Zupa brokułowa z ziemniakami	
Pierogi z mięsem	
Salatka wielowarzywna	
Kompot	
<b>KOLACJA</b>	1,6 7,9,10
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Ser topiony	
Salata	
Ogórek zielony	
Pomidor	
Papryka czerwona świeża	
Herbata z syropem i cytrynką	
Salceson	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	<b>ilość na dobę</b>
Kcal	3055
Białka	113
Tłuszcze	117
Nasycone kwasy tłuszczowe	73
Węglowodany	384
Cukry	76
Błonnik	21
Sód	1657



## Jadłospis od 10 do 19 kwietnia 2026 r.

<b>12 kwietnia 2026 (niedziela)</b>	<b>Alergeny</b> <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	7
Ryż na mleku	
Pieczyno - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kakao na mleku	
<b>OBIAD</b>	1,3,6,7,9
Rosół z makaronem	
Schab duszony	
Ziemniaki	
Marchewka	
Kompot	
<b>KOLACJA</b>	1,3,6,7,9
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Jajko	
Parówka	
Papryka czerwona świeża	
Ogórek zielony	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	<b>ilość na dobę</b>
Kcal	3149
Białka	120
Tłuszcze	140
Nasycone kwasy tłuszczowe	74
Węglowodany	351
Cukry	72
Błonnik	29
Sód	2805



## Jadłospis od 10 do 19 kwietnia 2026 r.

<b>13 kwietnia (poniedziałek)</b>	<b>Alergeny</b> <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1,7
Kasza manna na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
<b>OBIAD</b>	1,6,7,9
Krupnik z mięsem	
Bułka	
Kompot	
<b>KOLACJA</b>	1,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Papryka czerwona świeża	
Ogórek zielony	
Wędlina gotowana	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	2168
Białka	71
Tłuszcze	55
Nasycone kwasy tłuszczowe	44
Węglowodany	338
Cukry	67
Błonnik	19
Sód	1724



## Jadłospis od 10 do 19 kwietnia 2026 r.

<b>14 kwietnia (wtorek)</b>	<b>Alergeny</b> <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1, 7
Płatki jęczmienne na mleku	
Pieczyno - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
<b>OBIAD</b>	6,7,9
Zupa pomidorowa z ryżem	
Ziemniaki	
Udło duszone	
Salata zielona ze śmietaną	
Kompot	
<b>KOLACJA</b>	1,4,6,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Paprykarz	
Metka łososiowa	
Ogórek zielony	
Papryka czerwona świeża	
Salata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	3175
Białka	149
Tłuszcze	137
Nasycone kwasy tłuszczowe	75
Węglowodany	329
Cukry	68
Błonnik	23
Sód	1921



## Jadłospis od 10 do 19 kwietnia 2026 r.

<b>15 kwietnia (środa)</b>	<b>Alergeny</b> <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1,3,7
Makaron na mleku	
Pieczyno - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
<b>OBIAD</b>	1,3,6,7,9
Zupa szpinakowa z ryżem	
Jajko sadzone	
Ziemniaki	
Salatka hamburgerowa	
Kompot	
<b>KOLACJA</b>	1,3,7,9,10
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Pasta z mortadeli	
Papryka świeża	
Ogórek zielony	
Salata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Ser żółty	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	2417
Białka	80
Tłuszcze	88
Nasycone kwasy tłuszczowe	56
Węglowodany	312
Cukry	79
Błonnik	32
Sód	2047



## Jadłospis od 10 do 19 kwietnia 2026 r.

16 kwietnia 2026 (czwartek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1,7
Kawa zbożowa na mleku	
Pieczyczo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Płatki owsiane na mleku	
<b>OBIAD</b>	1,3,6,7,9
Rosół z lanym ciastem	
Filet duszony	
Fasolka szparagowa	
Ziemniaki	
Kompot	
<b>KOLACJA</b>	1,4,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Pasta rybna	
Szynka	
Papryka świeża	
Ogórek zielony	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	2254
Białka	377
Tłuszcze	105
Nasycone kwasy tłuszczowe	56
Węglowodany	338
Cukry	76
Błonnik	25
Sód	1792



## Jadłospis od 10 do 19 kwietnia 2026 r.

17 kwietnia 2026 (piątek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1,3,7
Makaron na mleku	
Pieczyno - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
<b>OBIAD</b>	1,3,4,6,7,9,10
Zupa ogórkowa	
Ryba smażona	
Sos grecki	
Ziemniaki	
Kompot	
<b>KOLACJA</b>	1,3,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Jajko	
Twarożek	
Papryka świeża	
Ogórek zielony	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	2687
Białka	114
Tłuszcze	71
Nasycone kwasy tłuszczowe	46
Węglowodany	399
Cukry	75
Błonnik	31
Sód	2228



## Jadłospis od 10 do 19 kwietnia 2026 r.

18 kwietnia 2026 (sobota)		Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>		
Płatki jęczmienne na mleku		
Pieczywo - bułka pszenna		
Miks tłuszczowy		
Kawa na mleku		
<b>OBIAD</b>		1,3,6,7,9
Zupa kalafiorowa		
Makaron z serem		
Kompot		
<b>KOLACJA</b>		1,7
Chleb		
Miks tłuszczowy		
Szynka		
Ser żółty		
Ogórek zielony		
Sałata		
Pomidor		
Herbata z syropem i cytrynką		
Papryka świeża		
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>		ilość na dobę
Kcal		2695
Białka		104
Tłuszcze		77
Nasycone kwasy tłuszczowe		60
Węglowodany		391
Cukry		72
Błonnik		23
Sód		1969



## Jadłospis od 10 do 19 kwietnia 2026 r.

<b>19 kwietnia 2026 (niedziela)</b>	<b>Alergeny</b> <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1, 7
Kasza manna na mleku	
Pieczyno - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kakao na mleku	
<b>OBIAD</b>	1,3,6,7,9
Rosół z zacierką	
Pieczeń wieprzowa	
Ziemniaki gotowane	
Marchewka z groszkiem	
Kompot	
<b>KOLACJA</b>	1,6,7,9
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Parówka	
Ser topiony	
Ogórek zielony	
papryka świeża	
Salata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	3367
Białka	112
Tłuszcze	164
Nasycone kwasy tłuszczowe	83
Węglowodany	361
Cukry	73
Błonnik	30
Sód	2977

## Lista składników alergennych

1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (orzeszki 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, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzech pistacjowy, orzechy makadamia i 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
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne

Jadłospis od 20 do 29 kwietnia 2026

20 kwietnia 2026 (poniedziałek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1, 7
Płatki owsiane na mleku Pieczywo - bułka pszenna Miks tłuszczowy Kawa zbożowa na mleku	
<b>OBIAD</b>	1,6,7,9
Zupa jarzynowa z mięsem Pieczywo - bułka pszenna Kompot	
<b>KOLACJA</b>	1,7
Chleb Miks tłuszczowy Wędlina gotowana Sałata Ogórek zielony Papryka czerwona świeża Pomidor Herbata z syropem i cytrynką	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	2111
Białka	73
Tłuszcze	56
Nasycone kwasy tłuszczowe	45
Węglowodany	320
Cukry	68
Błonnik	21
Sód	1776

Jadłospis od 20 do 29 kwietnia 2026

21 kwietnia 2026 (wtorek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1, 7
Płatki owsiane na mleku Pieczywo - bułka pszenna Miks tłuszczowy Kawa zbożowa na mleku	
<b>OBIAD</b>	1,3,6,7,9
Zupa szpinakowa z lanym ciastem Kotlet z kurczaka Kompot Ziemniaki gotowane Sałatka z buraków z cebulą	
<b>KOLACJA</b>	1,4,7
Chleb Miks tłuszczowy Pasta rybna Twarożek Sałata Ogórek zielony Papryka czerwona świeża Pomidor Herbata z syropem i cytrynką	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	3176
Białka	123
Tłuszcze	120
Nasycone kwasy tłuszczowe	53
Węglowodany	390
Cukry	85
Błonnik	42
Sód	1930

Jadłospis od 20 do 29 kwietnia 2026

22 kwietnia 2026 (środa)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>	
<b>ŚNIADANIE</b>	1,3,7	
Makaron na mleku		
Pieczywo - bułka pszenna		
Miks tłuszczowy		
Kawa zbożowa na mleku		
<b>OBIAD</b>	1,3,6,7,9,10	
Krupnik		
Jajko w sosie chrzanowym		
Ziemniaki		
Sałatka szwedzka		
Kompot		
<b>KOLACJA</b>	1,6 7,9,10	
Chleb		
Miks tłuszczowy		
Ser topiony		
Sałata		
Ogórek zielony		
Pomidor		
Papryka czerwona świeża		
Herbata z syropem i cytrynką		
Szynka		
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>		ilość na dobę
	Kcal	2454
	Białka	76
	Tłuszcze	69
	Nasycone kwasy tłuszczowe	52
	Węglowodany	379
	Cukry	79
	Błonnik	28
	Sód	1638

## Jadłospis od 20 do 29 kwietnia 2026

23 kwietnia 2026 (czwartek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1,7
Ryż na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
<b>OBIAD</b>	1,3,6,7,9
Pomidorowa z makaronem	
Kotlet schabowy	
Ziemniaki	
Kapusta kiszona zasmażana z boczkiem	
Kompot	
<b>KOLACJA</b>	1,3,6,7,9
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Pasztet	
Parówka	
Papryka czerwona świeża	
Ogórek zielony	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	3543
Białka	118
Tłuszcze	183
Nasycone kwasy tłuszczowe	80
Węglowodany	354
Cukry	68
Błonnik	25
Sód	3344

Jadłospis od 20 do 29 kwietnia 2026

24 kwietnia (piątek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1,7
Kasza manna na mleku Pieczywo - bułka pszenna Miks tłuszczowy Kawa zbożowa na mleku	
<b>OBIAD</b>	1,3,4,6,7,9,10
Zupa ogórkowa z ryżem Ryba smażona Sos grecki Ziemniaki Kompot	
<b>KOLACJA</b>	1,3,7
Chleb Miks tłuszczowy Papryka czerwona świeża Ogórek zielony Ser żółty Sałata Pomidor Herbata z syropem i cytrynką Pasta z jaj	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	2788
Białka	121
Tłuszcze	91
Nasycone kwasy tłuszczowe	53
Węglowodany	372
Cukry	76
Błonnik	32
Sód	2727

Jadłospis od 20 do 29 kwietnia 2026

25 kwietnia (sobota)		Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>		1, 7
Płatki jęczmienne na mleku		
Pieczywo - bułka pszenna		
Miks tłuszczowy		
Kawa zbożowa na mleku		
<b>OBIAD</b>		1,3,6,7,9
Zupa kalafiorowa		
Makaron z serem		
Kompot		
<b>KOLACJA</b>		1,3,7
Chleb		
Miks tłuszczowy		
Jajko		
Ser topiony		
Ogórek zielony		
Papryka czerwona świeża		
Sałata		
Pomidor		
Herbata z syropem i cytrynką		
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>		ilość na dobę
	Kcal	2608
	Białka	95
	Tłuszcze	70
	Nasycone kwasy tłuszczowe	57
	Węglowodany	391
	Cukry	71
	Błonnik	23
	Sód	1483

Jadłospis od 20 do 29 kwietnia 2026

26 kwietnia (niedziela)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>	
<b>ŚNIADANIE</b>	1,7	
Ryż na mleku Pieczywo - bułka pszenna Miks tłuszczowy Kakao na mleku		
<b>OBIAD</b>	1,3,6,7,9	
Rosół z lanym ciastem Pieczeń Ziemniaki Kapusta czerwona zasmażana Kompot		
<b>KOLACJA</b>		
Chleb Miks tłuszczowy Szynka Papryka świeża Ogórek zielony Sałata Pomidor Herbata z syropem i cytrynką Ser żółty		
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>		ilość na dobę
	Kcal	2904
	Białka	114
	Tłuszcze	118
	Nasycone kwasy tłuszczowe	73
	Węglowodany	344
	Cukry	69
	Błonnik	26
	Sód	1936

Jadłospis od 20 do 29 kwietnia 2026

27 kwietnia 2026 (poniedziałek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1,7
Kawa zbożowa na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Płatki owsiane na mleku	
<b>OBIAD</b>	1,9
Kapuśniak z białej kapusty	
Bułka	
<b>KOLACJA</b>	1,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Herbata z syropem i cytrynką	
Szynka	
Papryka świeża	
Ogórek zielony	
Sałata	
Pomidor	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	<b>ilość na dobę</b>
Kcal	1859
Białka	63
Tłuszcze	44
Nasycone kwasy tłuszczowe	40
Węglowodany	293
Cukry	48
Błonnik	17
Sód	1703

## Jadłospis od 20 do 29 kwietnia 2026

<b>28 kwietnia 2026 (wtorek)</b>	<b>Alergeny</b> <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1,3,7
Makaron na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
<b>OBIAD</b>	1,6,7,9
Jarzynowa z grysiem	
Udko duszone z kurczaka	
Fasolka szparagowa	
Ziemniaki	
Kompot	
<b>KOLACJA</b>	1,3,4,6,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Jajko	
Paprykarz	
Papryka świeża	
Ogórek zielony	
Salata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	2998
Białka	156
Tłuszcze	110
Nasycone kwasy tłuszczowe	65
Węglowodany	345
Cukry	69
Błonnik	29
Sód	1856

## Jadłospis od 20 do 29 kwietnia 2026

29 kwietnia 2026 (środa)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1,7
Płatki jęczmienne na mleku Pieczywo - bułka pszenna Miks tłuszczowy Kawa na mleku	
<b>OBIAD</b>	1,3,6,7,9
Barszcz czerwony z jajkiem Kasza z boczkiem Maślanka	
<b>KOLACJA</b>	1,3,6,7
Chleb Miks tłuszczowy Szynka Paszтет Ogórek zielony Sałata Pomidor Herbata z syropem i cytrynką Papryka świeża	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2498
Białka	88
Tłuszcze	83
Nasycone kwasy tłuszczowe	58
Węglowodany	341
Cukry	65
Błonnik	23
Sód	3055



## Lista składników alergennych

1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (orzeszki 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, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzech pistacjowy, orzechy makadamia i 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
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne



## Jadłospis od 30 kwietnia do 9 maja 2026 r.

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Zakład Pulmonologii Sp. z o.o.  
ul. Lipowa 3 42-600 Tarnowskie Góry

<b>30 kwietnia 2026 (czwartek)</b>	<b>Alergeny</b> <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1, 7
Płatki owsiane na mleku	
Pieczycwo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa na mleku	
<b>OBIAD</b>	1,3,6,7,9
Krupnik	
Frykadle	
Sos cebulowy	
Ziemniaki gotowane	
Sałatka hamburgerowa	
Kompot	
<b>KOLACJA</b>	1,4,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Pasta rybna	
Twarożek	
Ogórek zielony	
papryka świeża	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	3278
Białka	99
Tłuszcze	141
Nasycone kwasy tłuszczowe	60
Węglowodany	402
Cukry	79
Błonnik	25
Sód	1631



## Jadłospis od 30 kwietnia do 9 maja 2026 r.

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Zakład Pulmonologii Sp. z o.o.  
ul. Lipowa 3 42-600 Tarnowskie Góry

<b>1 maja 2026 (piątek)</b>	<b>Alergeny</b> <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1,3,7
Makaron na mleku	
Pieczyno - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
<b>OBIAD</b>	1,3,6,7,9,10
Szpinakowa	
Jajko	
Sos musztardowy	
Ziemniaki	
Marchewka	
Kompot	
<b>KOLACJA</b>	1,3,6,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Ser topiony	
Sałata	
Ogórek zielony	
Pomidor	
Papryka czerwona świeża	
Herbata z syropem i cytrynką	
Pasztet	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	2758
Białka	79
Tłuszcze	95
Nasycone kwasy tłuszczowe	61
Węglowodany	387
Cukry	78
Błonnik	44
Sód	2266



## Jadłospis od 30 kwietnia do 9 maja 2026 r.

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Zakład Pulmonologii Sp. z o.o.  
ul. Lipowa 3 42-600 Tarnowskie Góry

<b>2 maja 2026 (sobota)</b>	<b>Alergeny</b> <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1,7
Ryż na mleku	
Pieczyczo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa na mleku	
<b>OBIAD</b>	1,6,7,9
Zupa z zielonego groszku	
Pierogi z mięsem	
Kompot	
<b>KOLACJA</b>	1,3,6,7,9
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Jajko	
Parówka	
Papryka czerwona świeża	
Ogórek zielony	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	3529
Białka	127
Tłuszcze	154
Nasycone kwasy tłuszczowe	82
Węglowodany	408
Cukry	68
Błonnik	26
Sód	2589



## Jadłospis od 30 kwietnia do 9 maja 2026 r.

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Zakład Pulmonologii Sp. z o.o.  
ul. Lipowa 3 42-600 Tarnowskie Góry

<b>3 maja (niedziela)</b>	<b>Alergeny</b> <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1,7
Kasza manna na mleku	
Pieczyno - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
<b>OBIAD</b>	1,3,6,7,9
Rosół z makaronem	
Filet duszony z kurczaka	
Ziemniaki	
Brukselka	
Kompot	
<b>KOLACJA</b>	1,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Papryka czerwona świeża	
Ogórek zielony	
Wędlina gotowana	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Ser żółty	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	2567
Białka	128
Tłuszcze	70
Nasycone kwasy tłuszczowe	53
Węglowodany	354
Cukry	69
Błonnik	34
Sód	1924



## Jadłospis od 30 kwietnia do 9 maja 2026 r.

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Zakład Pulmonologii Sp. z o.o.  
ul. Lipowa 3 42-600 Tarnowskie Góry

<b>4 maja (poniedziałek)</b>	<b>Alergeny</b> <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1, 7
Płatki jęczmienne na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
<b>OBIAD</b>	
Żurek	
Bułka	
<b>KOLACJA</b>	1,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Wędlina gotowana	
Ogórek zielony	
Papryka czerwona świeża	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	1975
Białka	65
Tłuszcze	64
Nasycone kwasy tłuszczowe	47
Węglowodany	279
Cukry	45
Błonnik	13
Sód	2063



## Jadłospis od 30 kwietnia do 9 maja 2026 r.

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Zakład Pulmonologii Sp. z o.o.  
ul. Lipowa 3 42-600 Tarnowskie Góry

<b>5 maja (wtorek)</b>	<b>Alergeny</b> <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1,7
Ryż na mleku	
Pieczyno - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kakao na mleku	
<b>OBIAD</b>	1,3,6,7,9
Rosół z lanym ciastem	
Pieczeń wieprzowa	
Ziemniaki	
Kapusta czerwona zasmażana	
Kompot	
<b>KOLACJA</b>	1,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Szynka	
Papryka świeża	
Ogórek zielony	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Ser żółty	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	2904
Białka	114
Tłuszcze	118
Nasycone kwasy tłuszczowe	73
Węglowodany	344
Cukry	69
Błonnik	26
Sód	1936



## Jadłospis od 30 kwietnia do 9 maja 2026 r.

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Zakład Pulmonologii Sp. z o.o.  
ul. Lipowa 3 42-600 Tarnowskie Góry

<b>6 maja 2026 (środa)</b>	<b>Alergeny</b> <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1,7
Kawa zbożowa na mleku	
Pieczycwo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Płatki owsiane na mleku	
<b>OBIAD</b>	1,3,6,7,9
Zupa ogórkowa	
Jajko sadzone	
Marchewka z jabłkiem	
Ziemniaki	
Kompot	
<b>KOLACJA</b>	1,4,6,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Paprykarz	
Szynka	
Papryka świeża	
Ogórek zielony	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	2564
Białka	77
Tłuszcze	80
Nasycone kwasy tłuszczowe	47
Węglowodany	383
Cukry	76
Błonnik	30
Sód	2388



## Jadłospis od 30 kwietnia do 9 maja 2026 r.

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Zakład Pulmonologii Sp. z o.o.  
ul. Lipowa 3 42-600 Tarnobrzegskie Góry

<b>7 maj 2026 (czwartek)</b>	<b>Alergeny</b> <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1,3,7
Makaron na mleku	
Pieczyno - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
<b>OBIAD</b>	1,3,6,7,9
Rosół z zacierką	
Udka duszone	
Fasolka szparagowa	
Ziemniaki	
Kompot	
<b>KOLACJA</b>	1,3,6,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Jajko	
Paszтет	
Papryka świeża	
Ogórek zielony	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	3059
Białka	158
Tłuszcze	119
Nasycone kwasy tłuszczowe	69
Węglowodany	337
Cukry	68
Błonnik	26
Sód	1918



## Jadłospis od 30 kwietnia do 9 maja 2026 r.

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Zakład Pulmonologii Sp. z o.o.  
ul. Lipowa 3 42-600 Tarnowskie Góry

**8 maja 2026 (piątek)**

**Alergeny**  
lista alergenów powyżej

### ŚNIADANIE

Płatki jęczmienne na mleku

Pieczycwo - bułka pszenna

Miks tłuszczowy

Kawa na mleku

### OBIAD

1,6,7,9

Zupa jarzynowa

Kasza z boczkiem

Maślanka

### KOLACJA

1,4,7

Chleb

Miks tłuszczowy

Pasta rybna

Ser topiony

Ogórek zielony

Sałata

Pomidor

Herbata z syropem i cytrynką

Papryka świeża

### Wartości odżywcze i energetyczne

ilość na dobę

Kcal	2525
Białka	86
Tłuszcze	75
Nasycone kwasy tłuszczowe	54
Węglowodany	371
Cukry	47
Błonnik	28
Sód	1817



## Jadłospis od 30 kwietnia do 9 maja 2026 r.

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Zakład Pulmonologii Sp. z o.o.  
ul. Lipowa 3 42-600 Tarnowskie Góry

<b>9 maja 2026 (sobota)</b>	<b>Alergeny</b> <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1, 7
Kasza manna na mleku	
Pieczyno - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa na mleku	
<b>OBIAD</b>	1,3,6,7,9
Zupa pomidorowa z ryżem	
Kotlet z mortadeli	
Ziemniaki gotowane	
Surówka z kiszanej kapusty	
Kompot	
<b>KOLACJA</b>	1,3,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Dżem	
Jajko	
Ogórek zielony	
papryka świeża	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	3078
Białka	86
Tłuszcze	135
Nasycone kwasy tłuszczowe	57
Węglowodany	380
Cukry	74
Błonnik	27
Sód	2735