

	wtorek 2026-08-25	środa 2026-08-26	czwartek 2026-08-27	piątek 2026-08-28	sobota 2026-08-29	niedziela 2026-08-30	poniedziałek 2026-08-31
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko) Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Twaróg półtłusty 80g (mleko) Rzodkiewka 70g Szczypiorek 5g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko) Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Paszтет z mięsa mieszanego 60g (gluten, soja, mleko, seler) Pomidor 100g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko) Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Szynka konserwowa plastry 40g Pomidor 80g Sałata 20g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko) Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Jajka 65g (jaja) Rzodkiewka 100g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko) Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Twaróg półtłusty 80g (mleko) Rzodkiewka 100g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko) Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Połędwica z indyka 40g (gluten, soja, mleko, seler) Pomidor 80g Sałata 20g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko) Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Kiełbasa parówkowa 100g Pomidor 100g
II śniadanie	Kisiel owocowy 140g	Banan 30g	Buleczki drożdżowe z jabłkami 100g (gluten, jaja, mleko)	Budyń waniliowy na mleku 160g Składniki: Mleko 2% (mleko), Budyń (gluten)	Jabłko prażone 200g Składniki: Jabłko	Kisiel owocowy 140g	Banan 30g
Obiad	Herbata czarna 200g Zupa koperkowa z ryżem 386g Składniki: Kości, Włoszczyzna (seler) , Ryż biały długoziarnisty, Koperek, Sól Klops wieprzowyduszony z gotowanymi ziemniakami puree 470g Składniki: Ziemniaki, Wieprzowina, Jajka (jaja), Bułka pszenna (gluten), Bułka tarta (gluten) , Olej rzepakowy, Margaryna 60% (mleko) , Sól Marchew gotowana 222g Składniki: Marchew, Olej rzepakowy, Mąka pszenna (gluten) , Cukier, Kwasek cytrynowy, Sól	Herbata czarna 200g Barszcz czerwony z makaronem 556g Składniki: Kości, Buraki, Włoszczyzna (seler), Makaron pszenny jasny świderki (gluten,jaja), Śmietana 12% (mleko), Mąka pszenna (gluten) , Cukier, Sól Jajko gotowane w sosie koperkowym z ziemniakami 533g Składniki: Ziemniaki, Kości, Jajka (jaja), Mąka pszenna (gluten), Margaryna 60% (mleko) , Koper, Sól Surówka z marchewki i jabłka 182g Składniki: Marchew, Jabłko, Cukier, Kwasek cytrynowy	Herbata czarna 200g Zupa jarzynowa 561g Składniki: Kości, Ziemniaki, Kalafior, Włoszczyzna (seler) , Fasola szparagowa, Fasolka szparagowa, Groszek zielony, Sól Gulasz wieprzowy gotowany z kaszą jęczmienną 331g Składniki: Łopatka wieprzowa, Kości, Kasza jęczmienna wiejska, gruba (gluten), Marchew, Mąka pszenna (gluten), Seler korzeniowy (seler) , Pietruszka, Sól Buraczki na zimno 156g Składniki: Buraki, Cukier, Kwasek cytrynowy	Herbata czarna 200g Krupnik z płatków owsianych 402g Składniki: Kości, Włoszczyzna (seler) , Ryż biały długoziarnisty, Kostka rosółowa warzywna (seler) , Sól Ryba gotowana z ziemniakami puree 641g Składniki: Ziemniaki, Morszczuk (ryby) , Kości, Włoszczyzna (seler), Margaryna roślinna (mleko) , Sól Surówka z kapusty pekińskiej 182g Składniki: Kapusta pekińska, Marchew, Majonez (jaja,gorczyca) , Cukier, Kwasek cytrynowy, Sól	Herbata czarna 200g Kartoflanka z jajkiem 618g Składniki: Kości, Ziemniaki, Włoszczyzna (seler), Śmietana 12% (mleko), Jajka (jaja) , Sól Spaghetti duszone 181g Składniki: Makaron pszenny świderki (gluten) , Wieprzowina, Mąka pszenna (gluten) , Koncentrat pomid. 30%, Olej rzepakowy, Sól Brokuły 200g	Herbata czarna 200g Krupnik z kaszy jęczmiennej 402g Składniki: Kości, Włoszczyzna (seler), Kasza jęczmienna wiejska, gruba (gluten), Kostka rosółowa warzywna (seler) , Sól Szynka gotowana z sosem potrawkowym z ziemniakami 586g Składniki: Ziemniaki, Szynka wieprzowa, Kości, Mąka pszenna (gluten), Margaryna roślinna (mleko) , Sól Buraczki na zimno 156g Składniki: Buraki, Cukier, Kwasek cytrynowy	Herbata czarna 200g Zupa kalafiorowa 601g Składniki: Kości, Ziemniaki, Kalafior, Włoszczyzna (seler) , Sól Pierogi leniwe z sosem truskawkowym 485g Składniki: Twaróg półtłusty (mleko) , Truskawki, Mąka pszenna (gluten), Jajka (jaja), Margaryna 60% (mleko) , Cukier, Sól
Kolacja	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Połędwica z piersi kurczaka 40g (gluten, soja, mleko, seler) Pomidor 80g Sałata 20g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Ryba po grecku 100g Ogórek kiszony 100g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Ser topiony Edamski 50g (mleko) Rzodkiewka 100g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Ser Gouda 40g (mleko) Pomidor 100g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Mortadela wieprzowo - wołowa 40g (gluten, soja, mleko, seler) Pomidor 100g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Paszтет z mięsa mieszanego 60g (gluten, soja, mleko, seler) Rzodkiewka 100g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Szynka konserwowa plastry 40g Ogórek kiszony 100g
II kolacja	Jogurt smakowy truskawka/brzoskwinia-marakuja 100g (mleko)	Serek wiejski lekki 200g (mleko)	Jogurt natur. 2% 100g (mleko)	Serek homogenizowany waniliowy 100g (mleko)	Jogurt smakowy truskawka/brzoskwinia-marakuja 100g (mleko)	Serek wiejski lekki 150g (mleko)	Jogurt natur. 2% 100g (mleko)
Suma	E [kcal]: 2052.4 , B [g]: 82.71 , T [g]: 62.69 , W [g]: 307.59 , Błonnik [g]: 34.16 , Cukier [g]: 72.77 , Sód [mg]: 3096.25 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.82	E [kcal]: 2113.86 , B [g]: 92.32 , T [g]: 67.01 , W [g]: 303.23 , Błonnik [g]: 33.82 , Cukier [g]: 64.17 , Sód [mg]: 4504.38 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.05	E [kcal]: 2054.95 , B [g]: 91.86 , T [g]: 58.71 , W [g]: 303.06 , Błonnik [g]: 37.46 , Cukier [g]: 50.42 , Sód [mg]: 3216.67 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.57	E [kcal]: 1945.03 , B [g]: 97.19 , T [g]: 63 , W [g]: 263.62 , Błonnik [g]: 29.2 , Cukier [g]: 50.77 , Sód [mg]: 3265.43 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.56	E [kcal]: 2067.2 , B [g]: 88.21 , T [g]: 61.63 , W [g]: 308.09 , Błonnik [g]: 30.77 , Cukier [g]: 55.1 , Sód [mg]: 2431.13 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.25	E [kcal]: 1974.18 , B [g]: 99.81 , T [g]: 54.98 , W [g]: 285.84 , Błonnik [g]: 32.45 , Cukier [g]: 61.52 , Sód [mg]: 3218.65 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.02	E [kcal]: 2101.7 , B [g]: 101.55 , T [g]: 75.07 , W [g]: 269.64 , Błonnik [g]: 26.38 , Cukier [g]: 53 , Sód [mg]: 4080.46 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.89

Warzywa wykorzystywane do sporządzania potraw są odpowiednio przygotowane w celu poprawy strawności - obierane ze skórki, rozdrabniane, a w razie potrzeby również poddawane obróbce termicznej.

Jadłospis: Dieta łatwostrawna dla dzieci (2026-08-25 - 2026-09-03)

	wtorek 2026-09-01	środa 2026-09-02	czwartek 2026-09-03
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko) Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Ser żółty 40g (mleko) Pomidor 100g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko) Chleb pszenno-żytni 120g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Szynka konserwowa plastry 40g Pomidor 80g Sałata 20g	Kawa zbożowa z mlekiem 250g Składniki: Kawa zbożowa, napar (gluten), Mleko 2% (mleko) Chleb razowy 60g (gluten) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Margaryna roślinna 15g (mleko) Polędwica z indyka 40g (gluten, soja, mleko, seler) Rzodkiewka 100g
II śniadanie	Buleczki drożdżowe z jabłkami 100g (gluten, jaja, mleko)	Budyń waniliowy na mleku 160g Składniki: Mleko 2% (mleko), Budyń (gluten)	Jabłko prażone 200g Składniki: Jabłko
Obiad	Herbata czarna 200g Lane ciasto na rosole 463g Składniki: Kości, Mąka pszenna (gluten), Włoszczyzna (seler), Jajka (jaja) , Pieprz, Pietruszka, Sól Kurczak gotowany w sosie potrawkowym z ziemniakami 566g Składniki: Ziemniaki, Kurczak, Mąka pszenna (gluten), Margaryna roślinna (mleko) , Sól Salata zielona w oleju 128g Składniki: Sałata, Olej rzepakowy, Woda, Cukier, Kwasek cytrynowy, Sól, Ziola prowansalskie	Herbata czarna 200g Zupa pomidorowa z makaronem 421g Składniki: Kości, Włoszczyzna (seler), Makaron pszenny świderki (gluten) , Koncentrat pomid. 30%, Sól Jajka sadzone z ziemniakami 426g Składniki: Ziemniaki, Jajka (jaja) , Olej rzepakowy, Sól Fasola szparagowa 150g	Herbata czarna 200g Zupa burakowa z ziemniakami 667g Składniki: Kości, Ziemniaki, Buraki, Włoszczyzna (seler) , Cukier, Kwasek cytrynowy, Sól Pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany w sosie potrawkowym z ryżem 275g Składniki: Kości, Ryż biały długoziarnisty, Wieprzowina, Mięso mielone z kurczaka, Jajka (jaja), Mąka pszenna (gluten), Margaryna 60% (mleko) , Koper, Sól Surówka z marchewki i jabłka 182g Składniki: Marchew, Jabłko, Cukier, Kwasek cytrynowy

	wtorek 2026-09-01	środa 2026-09-02	czwartek 2026-09-03
Kolacja	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Mielonka 40g Rzodkiewka 100g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Twaróg półtłusty 80g (<u>mleko</u>) Pomidor 100g	Herbata czarna 200g Chleb pszenno-żytni 120g (<u>gluten</u>) Margaryna roślinna 15g (<u>mleko</u>) Pasta rybno-jajeczna 137g Składniki: <u>Jajka (jaja)</u> , <u>Makrele wędzona (ryby)</u> , <u>Majonez (jaja,gorczyca)</u> Ogórek kiszony 100g
II kolacja	Jogurt smakowy truskawka/brzoskwinia-marakuja 100g (<u>mleko</u>)	Jogurt smakowy truskawka/brzoskwinia-marakuja 100g (<u>mleko</u>)	Jogurt natur. 2% 100g (<u>mleko</u>)
Suma	E [kcal]: 2401.7 , B [g]: 108.76 , T [g]: 83.85 , W [g]: 318.7 , Błonnik [g]: 29.61 , Cukier [g]: 48.44 , Sód [mg]: 3387.66 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.9	E [kcal]: 1785.5 , B [g]: 79.6 , T [g]: 51.91 , W [g]: 265.34 , Błonnik [g]: 27.51 , Cukier [g]: 50.28 , Sód [mg]: 2643.47 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.64	E [kcal]: 2090 , B [g]: 90.04 , T [g]: 59.82 , W [g]: 314.38 , Błonnik [g]: 34.24 , Cukier [g]: 64.29 , Sód [mg]: 3958.87 , Kwasy tł. nas. [g]: 20.83

Warzywa wykorzystywane do sporządzania potraw są odpowiednio przygotowane w celu poprawy strawności - obierane ze skórki, rozdrabniane, a w razie potrzeby również poddawane obróbce termicznej.