

Jadłospisy dla kuchni

	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek
	2026-01-13	2026-01-14	2026-01-15	2026-01-16	2026-01-17	2026-01-18	2026-01-19
	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)
Śniadanie	połędwica drobiowa 50g 50 g makaron na mleku 200g M 200 ml (1, 3, 7) chleb zwykły 100g M 100 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g	Płatki owsiane na mleku 200g M 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100g M 100 g (1) Masło roślinne 5 g 5 g połędwica sopocka 50g. 50 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml sałata 10g. 10 g Twaróg krojony 70 g M 70 g (7) jabłko 150g. 150 g	Zacierka na mleku 200g M 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100g M 100 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml szynka drobiowa 50g 50 g Ogórek kiszony 30 M 30 g Papryka 50g. 50 g	chleb zwykły 80g M 80 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Ryż na mleku 200ml M 200 ml (7) Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. 100 g (3) Pomidor 40 M 40 Por	Szynka konserwowa 50 50 g chleb zwykły 100g M 100 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Zacierka na mleku 200g M 200 ml (1, 7) sałata 10g. 10 g Papryka konserwowa 40g. 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 200g M 200 ml (7) chleb zwykły 100g M 100 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g połędwica drobiowa 50g 50 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Pomidor 40 M 40 Por	Płatki jęczmienne na mleku 200g M 200 ml (7) chleb zwykły 100g M 100 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g połędwica sopocka 50g. 50 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml sałata 10g. 10 g ser żółty 40g 40 g (7)
Obiad	Pieczarkowa 400ml. 400 ml (1, 7, 9) Udko pieczone 100g M 100 g Kompot 250 M 250 ml Sałatka wiosenna dieta 80 M 80 g Ziemniaki gotowane - 150g - M 150 Por	Indyk z warzywami 170 l M 170 g (1, 7, 9) Ryż brązowy gotowany 200 M 170 g Kompot 250 M ml Kapuśniak z kiszonej kapusty 400ml. 400 ml (1, 9)	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. 400 ml (7, 9) Kotlet schabowy 100g. 100 g (1, 3) Kompot 250 M 250 ml Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por Surówka z sałaty, rzodk, szczypiorku 120 120 g	Szczawiowa 400 M 400 ml (1, 3, 7, 9) Ryba na parze w sosie greckim 200g. 200 g (1, 4, 9) Kompot 250 M 250 ml Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por Surówka z kapusty kiszonej 120g. 120 g	Wiejska z zacierkami 400 M 400 ml (1, 3, 9) Befszyk wieprzowy z cebulą 120 Por (1) Kompot 250 M 250 ml Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por Surówka wielowarzywna 150g 150 g (9)	Barszcz czerwony 400 ml. 400 ml (1, 7, 9) Sztuka mięsa w sosie własnym 120 120 g (1) Kisiel bez cukru 250ml 250 ml Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por Mizeria z jogurtem 100g M 100 g (7)	Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana 120 M 120 g (1) Ogórkowa 400ml 400 g (1, 7, 9) Kompot 250 M 250 ml Kasza gryczana 170g. 170 g Surówka z pomidora i ogórka 80 80 g
Podwieczorek	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Sok pomidorowy M 200 ml	Galaretka z brzoskwiniami 150 g M 150 g	Serek wiejski 150 M 150 g	Serek waniliowy 150 M 140 g	herbatniki 16g. 16 g (1, 7)	drożdżówka 70g 70 g
Kolacja	Rzodkiewka M 60 g Kasza manna na mleku 200 g M 200 ml (1, 7) Herbata 250ml 250 ml połędwica sopocka 50g. 50 g sałata 10g. 10 g chleb zwykły 100g M 100 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml (7) Masło roślinne 10 M 10 g chleb zwykły 80g M 80 g (1) Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g szynkowa 60 60 g Kawa zbożowa 250 M 250 ml	połędwica drobiowa 50g 50 g chleb zwykły 100g M 100 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g Kawa zbożowa 250 M 250 ml Kasza jaglana na mleku 200g M 200 ml (7) Fasolka szparagowa gotowana 110g 110 g (1) Pomidor 40 M 40 Por	Płatki jęczmienne na mleku 200g M 200 ml (7) Herbata z cukrem 250ml M 250 ml chleb zwykły 80g M 80 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką-100g 100 Por (7)	Płatki owsiane na mleku 200g M 200 ml (1, 7) Pomidor 40 M 40 Por chleb zwykły 100g M 100 g (1) Masło roślinne 5 g 5 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml połędwica sopocka 50g. 50 g	sałata 10g. 10 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml (7) Szynka konserwowa 50 50 g chleb zwykły 100g M 100 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g Rzodkiewka M 60 g	Kawa zbożowa 250 M 250 ml szynka drobiowa 50g 50 g Zacierka na mleku 200g M 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100g M 100 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g Warzywa cukrz kol 100 M 100 g

	wtorek	środa	czwartek
	2026-01-20	2026-01-21	2026-01-22
	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)
Śniadanie	Szynka konserwowa 50 50 g Ryż na mleku 200ml M 200 ml (7) chleb zwykły 100g M 100 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g Rzodkiewka M 60 g	Płatki ryżowe na mleku- 200 ml 200 Por (7) chleb zwykły 100g M 100 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml połędwica drobiowa 50g 50 g Papryka 50g. 50 g sałata 10g. 10 g	Zacierka na mleku 200g M 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100g M 100 g (1) Masło roślinne 5 g 5 g Szynka konserwowa 50 50 g Pomidor 40 M 40 Por Jabłko 150g. 150 g Twarożek z ziołami 40 M 40 g (7) Herbata 250ml 250 ml
Obiad	Koperkowa 400 M 400 ml (1, 7, 9) Spaghetti razowe 350 g (1, 3) Kompot 250 M 250 ml Surówka Colesław 150g. 150 g (3, 10)	Jarzynowa 400 gM 400 ml (1) Klops pieczony w sosie 120 g (1, 3, 7) Kompot 250 M 250 ml Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por Surówka z selera, jabłek, marchwi b/c100 100 g (7,	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml 400 ml (1, 7, 9) Kompot 250 M ml Gulasz drobiowy z warzywami 150g M 150 g (1, 7, 9) Kasza gryczana 200 200 g
Podwieczorek	Salatka owocowa 150 M 100 Por	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)	Serniczek 130 Por (7)
Kolacja	Kasza manna na mleku 200 g M 200 ml (1, 7) Herbata 250ml 250 ml połędwica sopocka 50g. 50 g pomidor 50g 50 g chleb zwykły 100g M 100 g (1) sałata 10g. 10 g	szynka drobiowa 50g 50 g chleb zwykły 100g M 100 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g Kawa zbożowa 250 M 250 ml Kasza jaglana na mleku 200g M 200 ml (7) Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g Jajko gotowane 50g M 50 Por (3)	Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml (7) Makaron razowy z wędliną i warzywami 250 250 g (1, 3) Herbata 250ml 250 ml

	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek
	2026-01-13	2026-01-14	2026-01-15	2026-01-16	2026-01-17	2026-01-18	2026-01-19
	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)
Pos. wiecz.	Sok pomidorowy M 200 ml	Serek wiejski 200 M 200 g	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)	Serek wiejski 200 M 200 g	Kefir 250g 250 g (7)

Pos.wiecz.	wtorek	środa	czwartek
	2026-01-20	2026-01-21	2026-01-22
	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)	Podstawowa (ogólna)
	Salatka jarzynowa -100 g Dieta M 100 Por (7, 9)	Serek wiejski 200 M 200 g	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)

Oznaczenia

- 1 - Zboża zawierające gluten ,
- 2 - Skorupiaki i pochodne,
- 3 - Jaja i pochodne,
- 4 - Ryby i pochodne,
- 5 - Orzeszki ziemne i pochodne,
- 6 - Soja i pochodne,
- 7 - Mleko i pochodne,
- 8 - Orzechy,
- 9 - Seler i pochodne,
- 10 - Gorczyca i pochodne,
- 11 - Nasiona sezamu i pochodne,
- 12 - Dwutlenek siarki, siarczyny,
- 13 - Łubin i pochodne,
- 14 - Mieczaiki i pochodne.

Jadłospisy dla kuchni

	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek
	2026-01-13	2026-01-14	2026-01-15	2026-01-16	2026-01-17	2026-01-18	2026-01-19
	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna
Śniadanie	makaron na mleku 200g M 200 ml (1, 3, 7) chleb zwykły 100g M 100 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g południca drobiowa 50g 50 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g	Płatki owsiane na mleku 200g M 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100g M 100 g (1) Masło roślinne 5 g 5 g południca sopocka 50g. 50 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml sałata 10g. 10 g Twaróg krojony 70 g M 70 g (7)	Zacierka na mleku 200g M 200 ml (1, 7) chleb zwykły 130g 130 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g szynka drobiowa 50g 50 g	Ryż na mleku 200ml M 200 ml (7) chleb zwykły 100g M 100 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g Pomidor 40 M 40 Por Pasta z jajka z natką i koper 100 100 g (3)	Szynka konserwowa 40M 40 g chleb zwykły 100g M 100 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Zacierka na mleku 200g M 200 ml (1, 7) sałata 10g. 10 g Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 200g M 200 ml (7) chleb zwykły 100g M 100 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g południca drobiowa 50g 50 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Pomidor 40 M 40 Por	Płatki jęczmienne na mleku 200g M 200 ml (7) chleb zwykły 100g M 100 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g południca sopocka 50g. 50 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml pomidor 50g 50 g Twaróg krojony 70 g M 70 g (7)
2. śniadanie	banan 120g. 120 g	Jabłko 150g. 150 g	Sok pomidorowy M 200 ml	Salatka owocowa 150 M2 100 Por (7)	Sok owocowy 200ml (litry) M 200 ml	Jogurt owocowy 150g 150 g (7)	Serek wiejski 200 M 200 g
Obiad	Ryżowa z zieleniną 400g 400 g (9) Udko gotowane w sosie jogurtowym 120 120 g (1, 7, 9) Kompot 250 M 250 ml Sałatka wiosenna dieta 80 M 80 g Ziemniaki gotowane - 150g - M 150 Por	Krem z marchwii 400 ml (9) Kompot 250 M 250 ml Indyk z warzywami 170 I M 170 g (1, 7, 9) Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por Sałata z cytryną i olejem 60 80 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. 400 ml (7, 9) Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M 150 g (1, 7, 9) Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por Kompot 250 M 250 ml Sałata z cytryną i olejem 60 80 g	Grysikowa 400ml. 400 g (1, 9) Ryba na parze w sosie greckim 200g. 200 g (1, 4, 9) Kompot 250 M 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej 100 M 100 g Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por	Wiejska z zacierkami 400 M 400 ml (1, 3, 9) Kompot 250 M 250 ml Zraz mielony drobiowy w sosie 120 120 g (1, 3, 9) Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por Surówka wielowarzywna 150g 150 g (9)	Barszcz czerwony 400 ml. 400 ml (1, 7, 9) Sztuka mięsa w sosie własnym 120 120 g (1) Kisiel bez cukru 250ml 250 ml Mizeria z jogurtem 100g M 100 g (7) Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por	Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana 120 M 120 g (1) Kompot 250 M 250 ml Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por Rosół z makaronem 400ml 400 ml (1, 3, 9) Surówka z pomidora dieta 100g M 100 g
Podwieczorek	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Sok pomidorowy M 200 ml	Galaretka z brzoskwiniami 150 gM 150 g	Serek wiejski 150 M 150 g	Serek waniliowy 150 M 140 g	herbatniki 16g. 16 g (1, 7)	drożdżówka 70g 70 g

				wtorek	środa	czwartek
				2026-01-20	2026-01-21	2026-01-22
				łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna
Śniadanie				Ryż na mleku 200ml M 200 ml (7) chleb zwykły 100g M 100 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g Szyńka konserwowa 50 50 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g	Płatki ryżowe na mleku- 200 ml 200 Por (7) chleb zwykły 100g M 100 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g polędwica drobiowa 50g 50 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml pomidor 50g 50 g	Zacierka na mleku 200g M 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100g M 100 g (1) Masło roślinne 5 g 5 g Szyńka konserwowa 50 50 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml sałata 10g. 10 g Jabłko 150g. 150 g Twarożek z ziołami 40 M 40 g (7)
				serek homogenizowany 140g 140 g	Sok owocowy 200ml (litry) M 200 ml	Sok pomidorowy M 200 ml
				Koperkowa 400 M 400 ml (1, 7, 9) Spaghetti drobiowe 250 g (1, 3) Kompot 250 M 250 ml Fasolka szparagowa gotowana 110g 110 g (1)	Jarzynowa 400 gM 400 ml (1) Klops drobiowy na parze w sosie120 M 120 g (1, 9) Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por Kompot 250 M 250 ml Surówka z selera, jabłek, marchwi b/c100 100 g (7, 9)	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml 400 ml (1, 7, 9) Kompot 250 M 250 ml Gulasz drobiowy z warzywami 150g M 150 g (1, 7, 9) Kasza jęczmienna 170g. 170 g (1)
				Salatka owocowa 150 M 100 Por	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)	Serniczek 130 Por (7)
Podwieczorek						

	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek
	2026-01-13	2026-01-14	2026-01-15	2026-01-16	2026-01-17	2026-01-18	2026-01-19
	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna	łatwostrawna
Kolacja	Herbata 250ml 250 ml południca sopocka 50g. 50 g Kasza manna na mleku 200 g M 200 ml (1, 7) sałata 10g. 10 g chleb zwykły 100g M 100 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g	Masło roślinne 10 M 10 g Kawa zbożowa 250 M 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml (7) chleb zwykły 80g M 80 g (1) szynkowa 60 60 g Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g	Serdelki na gorąco z ketchupem 120 g Kasza jaglana na mleku 200g M 200 ml (7) Kawa zbożowa 250 M 250 ml chleb zwykły 130g 130 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g	Twarożek z koperkiem 100g. 100 g (7) Płatki jęczmienne na mleku 200g M 200 ml (7) Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Masło roślinne 10 M 10 g chleb zwykły 100g M 100 g (1) Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g	Płatki owsiane na mleku 200g M 200 ml (1, 7) Pomidor 40 M 40 Por Masło roślinne 10 M 10 g chleb zwykły 100g M 100 g (1) Herbata z cukrem 250ml M 250 ml południca drobiowa 40 g	Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Szynka konserwowa 50 50 g Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml (7) chleb zwykły 100g M 100 g (1) sałata 10g. 10 g Masło roślinne 10 M 10 g	Kawa zbożowa 250 M 250 ml Zacierka na mleku 200g M 200 ml (1, 7) Warzywa cukrz kol 100 M 100 g chleb zwykły 130g 130 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g Szynka drobiowa 50 50 g
Pos.wiecz.	Sok jabłkowy 200 ml	Serek wiejski 200 M 200 g	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)	Soczek marchewkowy 330ml 330 ml	Kanapka z jajkiem M 65 Por (1, 3)	Serek wiejski 200 M 200 g	Serek waniliowy 150 M 140 g

wtorek		środa	czwartek
2026-01-20		2026-01-21	2026-01-22
łatwostrawna		łatwostrawna	łatwostrawna
Kolacja	Herbata 250ml 250 ml połudwica sopocka 50g. 50 g Kasza manna na mleku 200 g M 200 ml (1, 7) pomidor 50g 50 g chleb zwykły 100g M 100 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g sałata 10g. 10 g	szynka drobiowa 50g 50 g chleb zwykły 100g M 100 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g Kasza jaglana na mleku 200g M 200 ml (7) Kawa zbożowa 250 M 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g Jajko gotowane 50g M 50 Por (3)	Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml (7) Makaron z wędliną i warzywami 250 g (1, 3)
Pos.wiecz.	Salatka jarzynowa -100 g Dieta M 100 Por (7, 9)	Serek wiejski 200 M 200 g	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)

Oznaczenia

- 1 - Zboża zawierające gluten ,
- 2 - Skorupiaki i pochodne,
- 3 - Jaja i pochodne,
- 4 - Ryby i pochodne,
- 5 - Orzeszki ziemne i pochodne,
- 6 - Soja i pochodne,
- 7 - Mleko i pochodne,
- 8 - Orzechy,
- 9 - Seler i pochodne,
- 10 - Gorczyca i pochodne,
- 11 - Nasiona sezamu i pochodne,
- 12 - Dwutlenek siarki, siarczyny,
- 13 - Łubin i pochodne,
- 14 - Mieczaiki i pochodne.

Jadłospisy dla kuchni

	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek
	2026-01-13	2026-01-14	2026-01-15	2026-01-16	2026-01-17	2026-01-18	2026-01-19
	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca
Śniadanie	makaron na mleku 200g M 200 ml (1, 3, 7) bułka bagietka 50g M 50 g (1) masło śmietankowe 10g 10 g (7) polędwica drobiowa 50g 50 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g	Płatki owsiane na mleku 200g M 200 ml (1, 7) bułka bagietka 50g M 50 g (1) masło śmietankowe 10g 10 g (7) masło śmietankowe 10g 10 g (7) Polędwica sopocka 40 g M 40 g sałata 10g. 10 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Twaróg krojony 30g M 30 g (7) Dżem 25g. 25 g	Zacierka na mleku 200g M 200 ml (1, 7) bułka bagietka 50g M 50 g (1) masło śmietankowe 17g 17 g (7) Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g szynka drobiowa 40g M 40 g	Ryż na mleku 200ml M 200 ml (7) bułka bagietka 50g M 50 g (1) masło śmietankowe 10g 10 g (7) Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Pomidor 40 M 40 Por Pasta z jajka 100g M 100 g (3)	bułka bagietka 50g M 50 g (1) masło śmietankowe 17g 17 g (7) Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Szynka konserwowa 40M 40 g sałata 10g. 10 g Zacierka na mleku 200g M 200 ml (1, 7) Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 200g M 200 ml (7) bułka bagietka 50g M 50 g (1) masło śmietankowe 10g 10 g (7) polędwica drobiowa 50g 50 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Pomidor 40 M 40 Por	Płatki jęczmienne na mleku 200g M 200 ml (7) bułka bagietka 50g M 50 g (1) masło śmietankowe 17g 17 g (7) Polędwica sopocka 40 g M 40 g Pomidor 40 M 40 Por Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Ser żółty 30 30 g (7)
2. śniadanie	banan 120g. 120 g	Jabłko 150g. 150 g	serek homogenizowany 140g 140 g	Salatka owocowa 150 M2 100 Por (7)	Sok owocowy 200ml (litry) M 200 ml	chrupki kukurydziane 30gr. 30 g	Mandarynka 1 szt 80 g
Obiad	Ryżowa z zieleciną 400g 400 g (9) Udka gotowane 70g M 70 g Kompot 250 M 250 ml Marchewka gotowana 150g 150 g (1) Ziemniaki gotowane - 150g - M 150 Por	Krem z marchwii 400 ml (9) Kompot 250 M 250 ml Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por Indyk z warzywami 100 M 100 g (1, 9)	Pierś z kurczaka gotowana w sosie 120 M 120 g (1, 7, 9) Kompot 250 M 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 300 M 300 ml (7, 9) Ziemniaki gotowane - 150g - M 150 Por Jarzynka Gotowana 100g 100 Por (1, 9)	Grycikowa 400ml. 400 g (1, 9) Kompot 250 M 250 ml Naleśniki z serem i śmietaną-290 290 g (1, 3, 7)	Zraz mielony drobiowy w sosie 120 120 g (1, 3, 9) Wiejska z zacierkami 400 M 400 ml (1, 3, 9) Kompot 250 M 250 ml Ziemniaki gotowane - 150g - M 150 Por Brokuły gotowane 100g. M 100 g	Barszcz czerwony 300 gM 300 ml (1, 7, 9) Sztuka mięsa w sosie własnym 120 120 g (1) Kisiel z cukrem 250 M 250 ml Ziemniaki gotowane - 150g - M 150 Por Kalafior gotowany 100 M 100 g	Kompot 250 M 250 ml Ziemniaki gotowane - 150g - M 150 Por Roladka drobiowa z marchewką gotowana 130g. 130 g (1, 7, 9) Rosół z makaronem 400ml 400 ml (1, 3, 9) Jarzynka Gotowana 100g 100 Por (1, 9)
Podwieczorek	Kisiel z jabłkiem 200 ml	herbatniki 16g. 16 g (1, 7)	Galaretką z brzoskwiniami 150 gM 150 g	Jogurt owocowy 125 g M 125 Por (7)	Serek waniliowy 150 M 140 g	herbatniki 16g. 16 g (1, 7)	drożdżówka 70g 70 g

	wtorek	środa	czwartek
	2026-01-20	2026-01-21	2026-01-22
	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca
Śniadanie	Ryż na mleku 200ml M 200 ml (7) bułka bagietka 50g M 50 g (1) masło śmietankowe 10g 10 g (7) Szynka konserwowa 40M 40 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g	Płatki ryżowe na mleku- 200 ml 200 Por (7) bułka bagietka 50g M 50 g (1) masło śmietankowe 17g 17 g (7) połudwica drobiowa 50g 50 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Pomidor 40 M 40 Por	Zacierka na mleku 200g M 200 ml (1, 7) bułka bagietka 50g M 50 g (1) masło śmietankowe 10g 10 g (7) Szynka konserwowa 50 50 g Pomidor 40 M 40 Por Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Jabłko 150g. 150 g Twarożek z cukrem 50 M 50 g (7)
2. śniadanie	serek homogenizowany 140g 140 g	Sok owocowy 200ml (litry) M 200 ml	herbatniki 16g. 16 g (1, 7)
Obiad	Koperkowa 400 M 400 ml (1, 7, 9) Spaghetti drobiowe 250 g (1, 3) Kompot 250 M 250 ml Fasolka szparagowa gotowana 110g 110 g (1)	Klops drobiowy na parze w sosie120 M 120 g (1, 9) Kompot 250 M 250 ml Jarzynowa 300 g M 300 ml (1, 7) Ziemniaki gotowane - 150g - M 150 Por Marchewka z groszkiem 120g. 120 g (1)	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml 400 ml (1, 7, 9) Kompot 250 M 250 ml Gulasz drobiowy z warzywami 150g M 150 g (1, 7, 9) Ziemniaki gotowane - 150g - M 150 Por
Podwieczorek	Salatka owocowa 150 M 100 Por	Ciasto drożdżowe 50 g	Serniczek 130 Por (7)

	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek
	2026-01-13	2026-01-14	2026-01-15	2026-01-16	2026-01-17	2026-01-18	2026-01-19
	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca
Kolacja	Polędwica sopocka 40 g M 40 g Kasza manna na mleku 200 g M 200 ml (1, 7) Pomidor 40 M 40 Por masło śmietankowe 17g 17 g (7) bułka bagietka 50g M 50 g (1) Herbata z cukrem 250ml M 250 ml	bułka bagietka 50g M 50 g (1) Herbata z cukrem 250ml M 250 ml masło śmietankowe 10g 10 g (7) Szynkowa 50 50 g Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml (7) Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g	Serdelki na gorąco z ketchupem 120 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Kasza jaglana na mleku 200g M 200 ml (7) bułka bagietka 100g M 100 g (1) masło śmietankowe 10g 10 g (7)	Twarożek z brzoskwiniami 100 100 g (7) bułka bagietka 50g M 50 g (1) Herbata z cukrem 250ml M 250 ml masło śmietankowe 10g 10 g (7) Płatki jęczmienne na mleku 200g M 200 ml (7) Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g	Płatki owsiane na mleku 200g M 200 ml (1, 7) Pomidor 40 M 40 Por bułka bagietka 50g M 50 g (1) masło śmietankowe 17g 17 g (7) Polędwica sopocka 40 g M 40 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml	bułka bagietka 50g M 50 g (1) Herbata z cukrem 250ml M 250 ml masło śmietankowe 10g 10 g (7) Szynka konserwowa 50 50 g Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml (7) Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g	Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Zacierka na mleku 200g M 200 ml (1, 7) bułka bagietka 100g M 100 g (1) masło śmietankowe 10g 10 g (7) sałata 10g. 10 g szynka drobiowa 50g 50 g
Pos.wiecz.	Sok jabłkowy 200 ml	Sok owocowy 200ml (litry) M 200 ml	Jogurt owocowy-125 g 125 Por (7)	Soczek marchewkowy 330ml 330 ml	Kanapka z jajkiem M 65 Por (1, 3)	Jogurt owocowy 125 g M 125 Por (7)	Serek waniliowy 150 M 140 g

wtorek		środa	czwartek
2026-01-20		2026-01-21	2026-01-22
Łatwostrawna dziecięca		Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca
Kolacja	Polędwica sopocka 40 g M 40 g Kasza manna na mleku 200 g M 200 ml (1, 7) Pomidor 40 M 40 Por masło śmietankowe 10g 10 g (7) bułka bagietka 50g M 50 g (1) Herbata z cukrem 250ml M 250 ml	Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Kasza jaglana na mleku 200g M 200 ml (7) Naleśniki z dżemem M 180 180 g (1, 3, 7)	Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Makaron z jogurtem i musem jabłkowym 350 350 g (1, 3, 7) Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml (7)
Pos.wiecz.	Jogurt owocowy 150g/szt M 150 g (7)	Soczek marchewkowy 330ml 330 ml	Sok jabłkowy 200 ml

Oznaczenia

- 1 - Zboża zawierające gluten ,
- 2 - Skorupiaki i pochodne,
- 3 - Jaja i pochodne,
- 4 - Ryby i pochodne,
- 5 - Orzeszki ziemne i pochodne,
- 6 - Soja i pochodne,
- 7 - Mleko i pochodne,
- 8 - Orzechy,
- 9 - Seler i pochodne,
- 10 - Gorczyca i pochodne,
- 11 - Nasiona sezamu i pochodne,
- 12 - Dwutlenek siarki, siarczyny,
- 13 - Łubin i pochodne,
- 14 - Mieczaiki i pochodne.

Jadłospisy dla kuchni

	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek
	2026-01-13	2026-01-14	2026-01-15	2026-01-16	2026-01-17	2026-01-18	2026-01-19
	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł
Śniadanie	makaron na mleku 200g M 200 ml (1, 3, 7) Chleb graham 100 M 100 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g południca drobiowa 50g 50 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g	Płatki owsiane na mleku 200g M 200 ml (1, 7) Chleb graham 75 M 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 M 10 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml południca sopocka 50g. 50 g sałata 10g. 10 g Twaróg krojony 70 g M 70 g (7)	Zacierka na mleku 200g M 200 ml (1, 7) chleb graham 100g 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 M 10 g Herbata 250ml 250 ml szynka drobiowa 50g 50 g Ogórek kiszony 30 M 30 g Papryka 50g. 50 g	Ryż na mleku 200ml M 200 ml (7) Chleb graham 100 M 100 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Pomidor 40 M 40 Por Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. 100 g (3)	Szynka konserwowa 50 50 g Chleb graham 100 M 100 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml sałata 10g. 10 g Zacierka na mleku 200g M 200 ml (1, 7) Papryka konserwowa 40g. 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 200g M 200 ml (7) Chleb graham 100 M 100 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g południca drobiowa 50g 50 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Pomidor 40 M 40 Por	Płatki jęczmienne na mleku 200g M 200 ml (7) chleb graham 100g 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 M 10 g południca sopocka 50g. 50 g sałata 10g. 10 g Herbata 250ml 250 ml Twaróg krojony 70 g M 70 g (7)
2. śniadanie	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)	Jabłko 150g. 150 g	Sok pomidorowy M 200 ml	Kefir 250g 250 g (7)	Serek wiejski 200 M 200 g	Sok pomidorowy M 200 ml	Serek wiejski 200 M 200 g
Obiad	Pieczarkowa 400ml. 400 ml (1, 7, 9) Udko pieczone 100g M 100 g Kompot 250 M 250 ml Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por Sałatka wiosenna dieta 80 M 80 g	Kapuśniak z kiszonej kapusty 400ml. 400 ml (1, 9) Indyk z warzywami 170 I M 170 g (1, 7, 9) Kompot 250 M 250 ml Ryż brązowy gotowany 200 M 170 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. 400 ml (7, 9) Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M 150 g (1, 7, 9) Kompot 250 M 250 ml Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por Surówka z sałaty, rzodk, szczypiorku 120 120 g	Szczawiowa 400 M 400 ml (1, 3, 7, 9) Ryba na parze w sosie greckim 200g. 200 g (1, 4, 9) Kompot 250 M 250 ml Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por Surówka z kapusty pekińskiej 100 M 100 g	Surówka wielowarzywna 150g 150 g (9) Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por Zraz mielony drobiowy w sosie 120 120 g (1, 3, 9) Wiejska z zacierkami 400 M 400 ml (1, 3, 9)	Barszcz czerwony 400 ml. 400 ml (1, 7, 9) Sztuka mięsa w sosie własnym 120 120 g (1) Kisiel bez cukru 250ml 250 ml Mizeria z jogurtem 100g M 100 g (7) Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por	Kompot 250 M 250 ml Ogórkowa 400ml 400 g (1, 7, 9) Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana 120 M 120 g (1) Kasza gryczana 170g. 170 g Surówka z pomidora i ogórka 80 80 g
Kolacja	Rzodkiewka M 60 g pomidor 50g 50 g Herbata 250ml 250 ml południca sopocka 50g. 50 g Kasza manna na mleku 200 g M 200 ml (1, 7) Masło roślinne 10 M 10 g Chleb graham 100 M 100 g (1) sałata 10g. 10 g	Chleb graham 75 M 75 g (1, 3) Kawa zbożowa 250 M 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml (7) Masło roślinne 10 M 10 g szynkowa 60 60 g Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g	Chleb graham 100 M 100 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g południca drobiowa 50g 50 g Kawa zbożowa 250 M 250 ml Kasza jaglana na mleku 200g M 200 ml (7) Pomidor 40 M 40 Por Fasolka szparagowa gotowana 110g 110 g (1)	Chleb graham 100 M 100 g (1) Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Masło roślinne 10 M 10 g Płatki jęczmienne na mleku 200g M 200 ml (7) Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką-100g 100 Por (7)	Płatki owsiane na mleku 200g M 200 ml (1, 7) Chleb graham 100 M 100 g (1) pomidor 50g 50 g Masło roślinne 10 M 10 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml południca sopocka 50g. 50 g	sałata 10g. 10 g Szynka konserwowa 50 50 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml (7) Chleb graham 100 M 100 g (1) Rzodkiewka M 60 g	Chleb graham 75 M 75 g (1, 3) Kawa zbożowa 250 M 250 ml Zacierka na mleku 200g M 200 ml (1, 7) Masło roślinne 10 M 10 g szynka drobiowa 50g 50 g Warzywa cukrz kol 100 M 100 g

	wtorek	środa	czwartek
	2026-01-20	2026-01-21	2026-01-22
	d. o kont zaw kw tŁ	d. o kont zaw kw tŁ	d. o kont zaw kw tŁ
Śniadanie	Ryż na mleku 200ml M 200 ml (7) Chleb graham 100 M 100 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g Rzodkiewka M 60 g Herbata z cukrem 250ml M 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g	Płatki ryżowe na mleku- 200 ml 200 Por (7) chleb graham 100g 100 g (1, 3) Masło roślinne 10 M 10 g Herbata 250ml 250 ml połudwica drobiowa 50g 50 g sałata 10g. 10 g Papryka 50g. 50 g	Herbata 250ml 250 ml Chleb graham 100 M 100 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g Twarożek z ziołami 70 M 70 g (7) Pomidor 40 M 40 Por Szynka konserwowa 50 50 g Zacierka na mleku 200g M 200 ml (1, 7)
2. śniadanie	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)	Kefir 250g 250 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml
Obiad	Koperkowa 400 M 400 ml (1, 7, 9) Spaghetti razowe 350 g (1, 3) Surówka Colesław 150g. 150 g (3, 10) Kompot 250 M 250 ml	Jarzynowa 400 gM 400 ml (1) Klops pieczony w sosie 120 g (1, 3, 7) Kompot 250 M 250 ml Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por Surówka z selera, jabłek, marchwi b/c100 100 g (7, 9)	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml 400 ml (1, 7, 9) Gulasz drobiowy z warzywami 150g M 150 g (1, 7, 9) Kompot 250 M 250 ml Kasza gryczana 200 200 g
Kolacja	pomidor 50g 50 g Herbata 250ml 250 ml połudwica sopocka 50g. 50 g Kasza manna na mleku 200 g M 200 ml (1, 7) Masło roślinne 10 M 10 g Chleb graham 100 M 100 g (1) sałata 10g. 10 g	Chleb graham 100 M 100 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g szynka drobiowa 50g 50 g Kawa zbożowa 250 M 250 ml Kasza jaglana na mleku 200g M 200 ml (7) Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g Jajko gotowane 50g M 50 Por (3)	Herbata 250ml 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml (7) Makaron razowy z wędliną i warzywami 250 250 g (1, 3)

	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek
	2026-01-13	2026-01-14	2026-01-15	2026-01-16	2026-01-17	2026-01-18	2026-01-19
	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł
Pos. wiecz.	Sok pomidorowy M 200 ml	Serek wiejski 200 M 200 g	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)	Serek wiejski 200 M 200 g	Kefir 250g 250 g (7)

Pos. weicz.	wtorek	środa	czwartek
	2026-01-20	2026-01-21	2026-01-22
	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł	d. o kont zaw kw tł
	Salatka jarzynowa -100 g Dieta M 100 Por (7, 9)	Serek wiejski 200 M 200 g	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)

Oznaczenia

- 1 - Zboża zawierające gluten ,
- 2 - Skorupiaki i pochodne,
- 3 - Jaja i pochodne,
- 4 - Ryby i pochodne,
- 5 - Orzeszki ziemne i pochodne,
- 6 - Soja i pochodne,
- 7 - Mleko i pochodne,
- 8 - Orzechy,
- 9 - Seler i pochodne,
- 10 - Gorczyca i pochodne,
- 11 - Nasiona sezamu i pochodne,
- 12 - Dwutlenek siarki, siarczyny,
- 13 - Łubin i pochodne,
- 14 - Mieczaiki i pochodne.

Jadłospisy dla kuchni

	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek
	2026-01-13	2026-01-14	2026-01-15	2026-01-16	2026-01-17	2026-01-18	2026-01-19
	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500
Śniadanie	połędwica drobiowa 50g 50 g Chleb graham 80g. 80 g (1, 3) Masło roślinne 5 g 5 g Herbata bez cukru-250 ml 250 Por Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g	Chleb graham 100 M 100 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g Herbata bez cukru-250 ml 250 Por połędwica sopocka 50g. 50 g sałata 10g. 10 g Twaróg krojony 70 g M 70 g (7)	Chleb graham 100 M 100 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g szynka drobiowa 50g 50 g Ogórek kiszony 30 M 30 g Herbata bez cukru-250 ml 250 Por Papryka 50g. 50 g	Chleb graham 75 M 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 M 10 g Herbata bez cukru-250 ml 250 Por Pomidor 40 M 40 Por Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. 100 g (3)	Szynka konserwowa 50 50 g Chleb graham 100 M 100 g (1) Masło roślinne 5 g 5 g Herbata bez cukru-250 ml 250 Por sałata 10g. 10 g Papryka konserwowa 40g. 40 g	połędwica drobiowa 50g 50 g Jabłko 150g. 150 g Chleb graham 100 M 100 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g Herbata bez cukru-250 ml 250 Por Pomidor 40 M 40 Por	połędwica sopocka 50g. 50 g Chleb graham 75 M 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 M 10 g Herbata bez cukru-250 ml 250 Por sałata 10g. 10 g Twaróg krojony 40g M 40 g (7)
2. śniadanie	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)	Jabłko 150g. 150 g	Sok pomidorowy M 200 ml	Kefir 250g 250 g (7)	Serek wiejski 200 M 200 g	Sok pomidorowy M 200 ml	Serek wiejski 200 M 200 g
Obiad	Pieczarkowa 400ml. 400 ml (1, 7, 9) Udko pieczone 100g M 100 g Ziemniaki gotowane - 150g - M 150 Por Kompot 250 M 250 ml Sałatka wiosenna dieta 80 M 80 g	Kapuśniak z kiszonej kapusty 400ml. 400 ml (1, 9) Indyk z warzywami 170 I M 170 g (1, 7, 9) Ryż brązowy gotowany 150 M 150 g Kompot 250 M 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. 400 ml (7, 9) Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M 150 g (1, 7, 9) Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por Kompot 250 M 250 ml Surówka z sałaty, rzodk, szczypiorku 120 120 g	Ziemniaki gotowane - 150g - M 150 Por Ryba na parze w sosie greckim 200g. 200 g (1, 4, 9) Szczawiowa 400 M 400 ml (1, 3, 7, 9) Kompot 250 M 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej 100 M 100 g	Wiejska z zacierkami 400 M 400 ml (1, 3, 9) Surówka wiosenna z jogurtem 130g. 130 g (7, 10) Zraz mielony drobiowy w sosie 120 120 g (1, 3, 9) Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por Kompot 250 M 250 ml	Barszcz czerwony bez śmietany 400 ml. 400 ml (1, 7, 9) Sztuka mięsa w sosie własnym 120 120 g (1) Ziemniaki gotowane - 150g - M 150 Por Kisiel bez cukru 250ml 250 ml Mizeria z jogurtem 100g M 100 g (7)	Ogórkowa 400ml 400 g (1, 7, 9) Kompot bez cukru 250 M 250 ml Surówka z pomidora i ogórka 80 80 g Kasza gryczana 170g. 170 g Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana 120 M 120 g (1)
Kolacja	Rzodkiewka M 60 g połędwica sopocka 50g. 50 g Herbata bez cukru-250 ml 250 Por Masło roślinne 10 M 10 g Chleb graham 100 M 100 g (1) sałata 10g. 10 g	Kawa zbożowa 250 M 250 ml Chleb graham 75 M 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 M 10 g szynkowa 60 60 g Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g	Chleb graham 75 M 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 M 10 g połędwica drobiowa 50g 50 g Kawa zbożowa 250 M 250 ml Fasolka szparagowa gotowana 110g 110 g (1) Pomidor 40 M 40 Por	Chleb graham 75 M 75 g (1, 3) Herbata bez cukru-250 ml 250 Por Masło roślinne 10 M 10 g Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką-100g 100 Por (7)	Pomidor 40 M 40 Por Herbata bez cukru-250 ml 250 Por połędwica drobiowa 50g 50 g Chleb graham 100 M 100 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g	sałata 10g. 10 g Szynka konserwowa 50 50 g Herbata bez cukru-250 ml 250 Por Chleb graham 75 M 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 M 10 g Rzodkiewka M 60 g	Chleb graham 100 M 100 g (1) Kawa zbożowa 250 M 250 ml Masło roślinne 10 M 10 g Warzywa cukrz kol 100 M 100 g szynka drobiowa 50g 50 g
Pos.wiecz.	Sok pomidorowy M 200 ml	Serek wiejski 200 M 200 g	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)	Serek wiejski 200 M 200 g	Kefir 250g 250 g (7)

	wtorek	środa	czwartek
	2026-01-20	2026-01-21	2026-01-22
	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500	cukrzycowa 1500
Śniadanie	Szynka konserwowa 50 50 g Chleb graham 75 M 75 g (1, 3) Masło roślinne 5 g 5 g Herbata bez cukru-250 ml 250 Por Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g Rzodkiewka M 60 g	południca drobiowa 50g 50 g Chleb graham 75 M 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 M 10 g Herbata bez cukru-250 ml 250 Por Papryka 50g. 50 g sałata 10g. 10 g	Chleb graham 80g. 80 g (1, 3) Masło roślinne 10 M 10 g Herbata bez cukru-250 ml 250 Por Szynka konserwowa 50 50 g Pomidor 40 M 40 Por Twarożek z ziołami 40 M 40 g (7)
2. śniadanie	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)	Kefir 250g 250 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml
Obiad	Koperkowa bez śmietany 400ml. 400 ml (1, 7, 9) Spaghetti razowe 350 g (1, 3) Kompot 250 M 250 ml Surówka Colesław 150g. 150 g (3, 10)	Jarzynowa bez smietany 400ml 400 ml (1, 7, 9) Klops pieczony w sosie 120 g (1, 3, 7) Ziemniaki gotowane - 150g - M 150 Por Kompot 250 M 250 ml Surówka z selera, jabłek, marchwi b/c100 g (7, 9)	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml 400 ml (1, 7, 9) Gulasz drobiowy z warzywami 150g M 150 g (1, 7, 9) Kasza gryczana 200 200 g Kompot 250 M 250 ml
Kolacja	południca sopocka 50g. 50 g Herbata bez cukru-250 ml 250 Por Masło roślinne 10 M 10 g Chleb graham 100 M 100 g (1) pomidor 50g 50 g	Chleb graham 75 M 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 M 10 g szynka drobiowa 50g 50 g Kawa zbożowa 250 M 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g	Herbata bez cukru-250 ml 250 Por Makaron razowy z wędliną i warzywami 250 250 g (1, 3)
Pos.wiecz.	Salatka jarzynowa -100 g Dieta M 100 Por (7, 9)	Serek wiejski 200 M 200 g	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)

Oznaczenia

- 1 - Zboża zawierające gluten ,
- 2 - Skorupiaki i pochodne,
- 3 - Jaja i pochodne,
- 4 - Ryby i pochodne,
- 5 - Orzeszki ziemne i pochodne,
- 6 - Soja i pochodne,
- 7 - Mleko i pochodne,
- 8 - Orzechy,
- 9 - Seler i pochodne,
- 10 - Gorczyca i pochodne,
- 11 - Nasiona sezamu i pochodne,
- 12 - Dwutlenek siarki, siarczyny,
- 13 - Łubin i pochodne,
- 14 - Mieczaiki i pochodne.

Jadłospisy dla kuchni

	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek
	2026-01-13	2026-01-14	2026-01-15	2026-01-16	2026-01-17	2026-01-18	2026-01-19
	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800
Śniadanie	połędwica drobiowa 50g 50 g Chleb graham 80g. 80 g (1, 3) Masło roślinne 10 M 10 g Herbata bez cukru-250 ml 250 Por Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g	chleb graham 100g 100 g (1, 3) Masło roślinne 20 20 g Herbata bez cukru-250 ml 250 Por połędwica sopocka 50g. 50 g sałata 10g. 10 g Twaróg krojony 70 g M 70 g (7)	szynka drobiowa 50g 50 g Chleb graham 100 M 100 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g Herbata bez cukru-250 ml 250 Por Ogórek kiszony 30 M 30 g Papryka 50g. 50 g	Chleb graham 75 M 75 g (1, 3) Masło roślinne 10 M 10 g Herbata bez cukru-250 ml 250 Por Pomidor 40 M 40 Por Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. 100 g (3)	Chleb graham 100 M 100 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g Szynka konserwowa 50 50 g Herbata bez cukru-250 ml 250 Por sałata 10g. 10 g Papryka konserwowa 40g. 40 g	połędwica drobiowa 50g 50 g Chleb graham 100 M 100 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g Herbata bez cukru-250 ml 250 Por pomidor 50g 50 g	połędwica sopocka 50g. 50 g Chleb graham 100 M 100 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g Herbata bez cukru-250 ml 250 Por sałata 10g. 10 g Twaróg krojony 70 g M 70 g (7)
2. śniadanie	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)	Jabłko 150g. 150 g	Sok pomidorowy M 200 ml	Kefir 250g 250 g (7)	Serek wiejski 200 M 200 g	Sok pomidorowy M 200 ml	Serek wiejski 200 M 200 g
Obiad	Pieczarkowa 400ml. 400 ml (1, 7, 9) Udko pieczone 100g M 100 g Ziemniaki gotowane - 150g - M 150 Por Kompot 250 M 250 ml Sałatka wiosenna dieta 80 M 80 g	Indyk z warzywami 170 l M 170 g (1, 7, 9) Kapuśniak z kiszonej kapusty 400ml. 400 ml (1, 9) Ryż brązowy gotowany 170 g M 170 g Kompot 250 ml	Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M 150 g (1, 7, 9) Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. 400 ml (7, 9) Ziemniaki gotowane - 150g - M 150 Por Kompot 250 M 250 ml Surówka z sałaty, rzodk, szczypiorku 120 120 g	Szczawiowa 400 M 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki gotowane - 150g - M 150 Por Kompot 250 M 250 ml Ryba na parze w sosie greckim 200g. 200 g (1, 4, 9) Surówka z kapusty pekińskiej 120g 120 g	Surówka wielowarzywna 150g 150 g (9) Wiejska z zacierkami 400 M 400 ml (1, 3, 9) Zraz mielony drobiowy w sosie 120 120 g (1, 3, 9) Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por Kompot 250 M 250 ml	Barszcz czerwony bez śmietany 400 ml. 400 ml (1, 7, 9) Sztuka mięsa w sosie własnym 120 120 g (1) Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por Kisiel bez cukru 250ml 250 ml Mizeria z jogurtem M 100 g (7)	Ogórkowa 400ml 400 g (1, 7, 9) Kasza gryczana 200 200 g Kompot bez cukru 250 M 250 ml Roladka drobiowa ze szpinakiem gotowana 120 M 120 g (1) Surówka z pomidora i ogórka 80 g
Podwieczorek	Kanapka z wędliną 120g M 120 Por (1, 3)	Sok pomidorowy M 200 ml	Kanapka z pastą z jajka i pomidorem 200 Por (1)	Serek wiejski 150 M 150 g	Kanapka z jajkiem i pomidorem M 65 Por (1, 3)	Kanapka z wędliną 120g M 120 Por (1, 3)	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)
Kolacja	Rzodkiewka M 60 g Masło roślinne 20 20 g połędwica sopocka 50g. 50 g sałata 10g. 10 g Chleb graham 80g. 80 g (1, 3) Herbata bez cukru-250 ml 250 Por	Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g Chleb graham 100 M 100 g (1) Masło roślinne 20 20 g Kawa zbożowa 250 M 250 ml szynkowa 60 60 g	Chleb graham 100 M 100 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g połędwica drobiowa 50g 50 g Kawa zbożowa 250 M 250 ml Fasolka szparagowa gotowana 110g 110 g (1) Pomidor 40 M 40 Por	Chleb graham 100 M 100 g (1) Herbata bez cukru-250 ml 250 Por Masło roślinne 10 M 10 g Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką-100g Por (7)	Pomidor 40 M 40 Por połędwica sopocka 50g. 50 g Herbata bez cukru-250 ml 250 Por Masło roślinne 10 M 10 g Chleb graham 100 M 100 g (1)	sałata 10g. 10 g Szynka konserwowa 50 50 g Herbata bez cukru-250 ml 250 Por Chleb graham 100 M 100 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g Rzodkiewka M 60 g	Chleb graham 100 M 100 g (1) Kawa zbożowa 250 M 250 ml Masło roślinne 10 M 10 g Warzywa cukrz kol 100 M 100 g szynka drobiowa 50g 50 g

	wtorek	środa	czwartek
	2026-01-20	2026-01-21	2026-01-22
	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800
Śniadanie	Szynka konserwowa 50 50 g Chleb graham 100 M 100 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g Herbata bez cukru-250 ml 250 Por Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g Rzodkiewka M 60 g	południca drobiowa 50g 50 g Chleb graham 100 M 100 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g Herbata bez cukru-250 ml 250 Por Papryka 50g. 50 g sałata 10g. 10 g	chleb graham 100g 100 g (1, 3) Masło roślinne 20 20 g Herbata bez cukru-250 ml 250 Por Szynka konserwowa 50 50 g Pomidor 40 M 40 Por Twarożek z ziołami 40 M 40 g (7)
2. śniadanie	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)	Kefir 250g 250 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml
Obiad	Koperkowa bez śmietany 400ml. 400 ml (1, 7, 9) Spaghetti razowe 350 g (1, 3) Kompot 250 M 250 ml Surówka Colesław 150g. 150 g (3, 10)	Klops pieczony w sosie 120 g (1, 3, 7) Jarzynowa bez smietany 400ml 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki gotowane - 150g - M 150 Por Kompot 250 M 250 ml Surówka z selera, jabłek, marchwi b/c 100 g (7, 9)	Gulasz drobiowy z warzywami 150g M 150 g (1, 7, 9) Barszcz biały z ziemniakami 400 ml 400 ml (1, 7, 9) Kasza gryczana 140 . 140 g Kompot 250 M 250 ml
Podwieczorek	Sok pomidorowy M 200 ml	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)	Kanapka z pastą z jajka i pomidorem 200 Por (1)
Kolacja	Masło roślinne 20 20 g południca sopočka 50g. 50 g pomidor 50g 50 g Chleb graham 100 M 100 g (1) Herbata bez cukru-250 ml 250 Por sałata 10g. 10 g	Chleb graham 100 M 100 g (1) Masło roślinne 10 M 10 g szynka drobiowa 50g 50 g Kawa zbożowa 250 M 250 ml Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g Jajko gotowane 50g M 50 Por (3)	Herbata bez cukru-250 ml 250 Por Makaron razowy z wędliną i warzywami 250 250 g (1, 3)

Pos. wiecz.	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek
	2026-01-13	2026-01-14	2026-01-15	2026-01-16	2026-01-17	2026-01-18	2026-01-19
	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800
	Sok pomidorowy M 200 ml	Serek wiejski 200 M 200 g	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)	Sok pomidorowy M 200 ml	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)	Serek wiejski 200 M 200 g	Kefir 250g 250 g (7)

Pos.wiecz.	wtorek	środa	czwartek
	2026-01-20	2026-01-21	2026-01-22
	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800	cukrzycowa 1800
	Salatka jarzynowa -100 g Dieta M 100 Por (7, 9)	Serek wiejski 200 M 200 g	Jogurt naturalny 200g 200 g (7)

Oznaczenia

- 1 - Zboża zawierające gluten ,
- 2 - Skorupiaki i pochodne,
- 3 - Jaja i pochodne,
- 4 - Ryby i pochodne,
- 5 - Orzeszki ziemne i pochodne,
- 6 - Soja i pochodne,
- 7 - Mleko i pochodne,
- 8 - Orzechy,
- 9 - Seler i pochodne,
- 10 - Gorczyca i pochodne,
- 11 - Nasiona sezamu i pochodne,
- 12 - Dwutlenek siarki, siarczyny,
- 13 - Łubin i pochodne,
- 14 - Mieczaiki i pochodne.