

## Jadłospisy dla kuchni

|              | sobota                                                                                                                                                                                                                                      | niedziela                                                                                                                                                                                                               | poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                                           | wtorek                                                                                                                                                                                                                                                  | środa                                                                                                                                                                                                                                                              | czwartek                                                                                                                                                                                                                       | piątek                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | 2026-01-03                                                                                                                                                                                                                                  | 2026-01-04                                                                                                                                                                                                              | 2026-01-05                                                                                                                                                                                                                                                             | 2026-01-06                                                                                                                                                                                                                                              | 2026-01-07                                                                                                                                                                                                                                                         | 2026-01-08                                                                                                                                                                                                                     | 2026-01-09                                                                                                                                                                                                                                        |
|              | Podstawowa (ogólna)                                                                                                                                                                                                                         | Podstawowa (ogólna)                                                                                                                                                                                                     | Podstawowa (ogólna)                                                                                                                                                                                                                                                    | Podstawowa (ogólna)                                                                                                                                                                                                                                     | Podstawowa (ogólna)                                                                                                                                                                                                                                                | Podstawowa (ogólna)                                                                                                                                                                                                            | Podstawowa (ogólna)                                                                                                                                                                                                                               |
| Śniadanie    | makaron na mleku 200g M 200 ml ( <b>1, 3, 7</b> )<br>chleb zwykły 100g M 100 g ( <b>1</b> )<br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>polędwica drobiowa 50g 50 g<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>sałata 10g. 10 g                               | Ryż na mleku 200ml M 200 ml ( <b>7</b> )<br>chleb zwykły 100g M 100 g ( <b>1</b> )<br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>szynkowa 60 60 g<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>pomidor 50g 50 g<br>ser żółty 40g ( <b>7</b> ) | Kasza manna na mleku 200 g M 200 ml ( <b>1, 7</b> )<br>chleb zwykły 100g M 100 g ( <b>1</b> )<br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>polędwica drobiowa 50g 50 g<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g<br>Jajko gotowane 50g ( <b>3</b> ) | chleb zwykły 100g M 100 g ( <b>1</b> )<br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką 100 g<br>Pomidor 40 M 40 Por<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>Ryż na mleku 200ml M 200 ml ( <b>7</b> )<br>sałata 10g. 10 g      | Zacierka na mleku 200g M 200 ml ( <b>1, 7</b> )<br>chleb zwykły 100g M 100 g ( <b>1</b> )<br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>polędwica drobiowa 50g 50 g<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g<br>Jajko gotowane 50g ( <b>3</b> ) | Płatki owsiane na mleku 200g M 200 ml ( <b>1, 7</b> )<br>chleb zwykły 80g M 80 g ( <b>1</b> )<br>Masło roślinne 5 g 5 g<br>Szynka konserwowa 50 50 g<br>Rzodkiewka ze szczypiorem 80 M 80 g ( <b>7</b> )<br>Jabłko 150g. 150 g | Płatki jęczmienne na mleku 200g M 200 ml ( <b>7</b> )<br>chleb zwykły 80g M 80 g ( <b>1</b> )<br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Herbata z cukrem 400 ml<br>Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką-100g 100 Por ( <b>7</b> )<br>pomidor 50g 50 g            |
| Obiad        | Jarzynowa 400 gM 400 ml ( <b>1</b> )<br>Kotlet pożarski 100g M 100 g ( <b>1</b> )<br>Kompot 250 M 250 ml<br>Surówka Colesław 150g. 150 g ( <b>3, 10</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por                                               | Koperkowa 400 M 400 ml ( <b>1, 7, 9</b> )<br>Zraz siekany w sosie pomidorowym 150g. 150 g ( <b>1, 3</b> )<br>Kompot 250 M 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por<br>Surówka z pomidora dieta 100g M 100 g           | Pieczarkowa 400ml. 400 ml ( <b>1, 7, 9</b> )<br>Gulasz drobiowy z warzywami 150g M 150 g ( <b>1, 7, 9</b> )<br>Kompot 250 M 250 ml<br>Kasza gryczana 170g. 170 g                                                                                                       | Pomidorowa z makaronem 400ml. 400 ml ( <b>1, 3, 7, 9</b> )<br>Kotlet mielony 100 smażony 100 g ( <b>1, 3</b> )<br>Kompot 250 M 250 ml<br>Ziemniaki gotowane - 150g - M 150 Por<br>Surówka z kapusty kolorowej 100 g ( <b>10</b> )                       | Szczawiowa 400 M 400 ml ( <b>1, 3, 7, 9</b> )<br>Roladka drobiowa z marchewką 130g. 130 g ( <b>1, 7, 9</b> )<br>Kompot 250 M 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por<br>Surówka z pomidora i ogórka 80 80 g                                                     | Wątróbka z jabłkiem i cebulą 130g 130 g ( <b>1</b> )<br>Kompot 250 M ml<br>Wiejska z zacierkami 400 M 400 ml ( <b>1, 3, 9</b> )<br>Ziemniaki gotowane - 150g - M 150 Por<br>Surówka z kapusty kiszanej 120g. 120 g             | Zupa krem z groszku zielonego 400g M 400 ml ( <b>7, 9</b> )<br>Kotlety ziemniaczane z sosem pieczarkowy 240 g ( <b>1, 3, 7</b> )<br>Kompot 250 M 250 ml                                                                                           |
| Podwieczorek | Sok owocowy 200ml (litry) M 200 ml                                                                                                                                                                                                          | Sok pomidorowy M 200 ml                                                                                                                                                                                                 | Budyń z sokiem owoc. 200ml M 200 g ( <b>7</b> )                                                                                                                                                                                                                        | Galaretka z brzoskwiniami 150 gM 150 g                                                                                                                                                                                                                  | kisiel z jagodami 200 ml                                                                                                                                                                                                                                           | serek homogenizowany 140g 140 g                                                                                                                                                                                                | Ciasto drożdżowe 50 g                                                                                                                                                                                                                             |
| Kolacja      | chleb zwykły 100g M 100 g ( <b>1</b> )<br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>Zacierka na mleku 200g M 200 ml ( <b>1, 7</b> )<br>Pasta z wędliny z warzywami 100 100 Por<br>Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g | Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>chleb zwykły 100g M 100 g ( <b>1</b> )<br>Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml ( <b>7</b> )<br>Masło roślinne 10 g<br>polędwica sopocka 50g. 50 g<br>sałata 10g. 10 g           | Szynka konserwowa 50 50 g<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>makaron na mleku 200g M 200 ml ( <b>1, 3, 7</b> )<br>chleb zwykły 100g M 100 g ( <b>1</b> )<br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>pomidor 50g 50 g<br>Rzodkiewka M 60 g                                       | Płatki owsiane na mleku 200g M 200 ml ( <b>1, 7</b> )<br>chleb zwykły 100g M 100 g ( <b>1</b> )<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>szynka drobiowa 50g 50 g<br>Ogórek kiszony 50g. 50 g<br>Warzywa cukrz kol 100 M 100 g | Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml ( <b>7</b> )<br>Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem 250 250 g ( <b>9</b> )                                                                                                           | Twaróg krojony 70 g M 70 g ( <b>7</b> )<br>Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml ( <b>7</b> )<br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>chleb zwykły 100g M 100 g ( <b>1</b> )<br>pomidor 50g 50 g<br>polędwica sopocka 50g. 50 g     | Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. 100 g ( <b>3</b> )<br>Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g<br>chleb zwykły 80g ( <b>1</b> )<br>Kawa zbożowa 250 ml<br>Kasza jęczmienna na mleku 200 M 200 ml ( <b>1, 7</b> )<br>Masło roślinne 10 M 10 g |

|            |                           |                                    |                      |                           |                                    |                                          |                                    |
|------------|---------------------------|------------------------------------|----------------------|---------------------------|------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------|
| Pos.wiecz. | Serek wiejski 200 M 200 g | Jogurt naturalny<br>200g 200 g (7) | Kefir 250g 250 g (7) | Serek wiejski 200 M 200 g | Jogurt naturalny 200g 200<br>g (7) | Salatka ryżowa z kurczakiem<br>150 150 g | Jogurt naturalny 200g<br>200 g (7) |
|------------|---------------------------|------------------------------------|----------------------|---------------------------|------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------|

|              | sobota                                                                                                                                                                                                              | niedziela                                                                                                                                                                                                                                  | poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | 2026-01-10                                                                                                                                                                                                          | 2026-01-11                                                                                                                                                                                                                                 | 2026-01-12                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|              | Podstawowa (ogólna)                                                                                                                                                                                                 | Podstawowa (ogólna)                                                                                                                                                                                                                        | Podstawowa (ogólna)                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Śniadanie    | Zacierka na mleku 200g M 200 ml ( <b>1, 7</b> )<br>chleb zwykły 100g M 100 g ( <b>1</b> )<br>Masło roślinne 5 g 5 g<br>Szyńka konserwowa 50 50 g<br>Papryka 50g. 50 g<br>Jabłko 150g. 150 g                         | Pasta z wędliny z warzywami 100 100 Por makaron na mleku 200g M 200 ml ( <b>1, 3, 7</b> )<br>chleb zwykły 100g M 100 g ( <b>1</b> )<br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g | Płatki owsiane na mleku 200g M 200 ml ( <b>1, 7</b> )<br>chleb zwykły 100g M 100 g ( <b>1</b> )<br>Masło roślinne 5 g 5 g<br>polędwica sopocka 50g. 50 g<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>sałata 10g. 10 g<br>Twaróg krojony 70 g M 70 g ( <b>7</b> )<br>Jabłko 150g. 150 g |
| Obiad        | Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por<br>Kompot 250 M ml<br>Rosół z makaronem 400ml 400 ml ( <b>1, 3, 9</b> )<br>Kotlet schabowy 100g. 100 g ( <b>1, 3</b> )<br>Surówka wiosenna z jogurtem 130g. 130 g ( <b>7, 10</b> ) | Krupnik 400ml 400 ml ( <b>1, 7, 9</b> )<br>Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g 150 g ( <b>1, 3, 7</b> )<br>Kompot 250 M 250 ml<br>Surówka z kapusty pekińskiej 120g 120 g<br>Ziemniaki gotowane - 150g - M 150 Por                    | Bigos 250 M 300 g ( <b>1</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por<br>Kompot 250 M ml<br>Barszcz czerwony 400 ml. 400 ml ( <b>1, 7, 9</b> )                                                                                                                                      |
| Podwieczorek | Serniczek 130 Por ( <b>7</b> )                                                                                                                                                                                      | Kisiel z jabłkiem 200 ml                                                                                                                                                                                                                   | Sok pomidorowy M 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Kolacja      | Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml ( <b>7</b> )<br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>chleb zwykły 100g M 100 g ( <b>1</b> )<br>Ogórek kiszony 30 M 30 g<br>Paszтет drobiowy 60 M 60 g ( <b>1</b> )                 | Rzodkiewka M 60 g<br>Kasza manna na mleku 200 g M 200 ml ( <b>1, 7</b> )<br>Herbata 250ml 250 ml<br>polędwica sopocka 50g. 50 g<br>sałata 10g. 10 g<br>chleb zwykły 100g M 100 g ( <b>1</b> )<br>Masło roślinne 10 M 10 g                  | Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml ( <b>7</b> )<br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>chleb zwykły 80g M 80 g ( <b>1</b> )<br>Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g<br>szynkowa 60 60 g<br>Kawa zbożowa 250 M 250 ml                                                              |
| Pos.wiecz.   | Serek wiejski 200 M 200 g                                                                                                                                                                                           | Sok pomidorowy M 200 ml                                                                                                                                                                                                                    | Serek wiejski 200 M 200 g                                                                                                                                                                                                                                                        |

## **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

|              | sobota                                                                                                                                                                                                        | niedziela                                                                                                                                                                                                                                                                 | poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                                             | wtorek                                                                                                                                                                                                                                  | środa                                                                                                                                                                                                                                                            | czwartek                                                                                                                                                                                                              | piątek                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | 2026-01-03                                                                                                                                                                                                    | 2026-01-04                                                                                                                                                                                                                                                                | 2026-01-05                                                                                                                                                                                                                                                               | 2026-01-06                                                                                                                                                                                                                              | 2026-01-07                                                                                                                                                                                                                                                       | 2026-01-08                                                                                                                                                                                                            | 2026-01-09                                                                                                                                                                                                                                              |
|              | łatwostrawna                                                                                                                                                                                                  | łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                              | łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                             | łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                            | łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                     | łatwostrawna                                                                                                                                                                                                          | łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                            |
| Śniadanie    | makaron na mleku 200g M 200 ml ( <b>1, 3, 7</b> )<br>chleb zwykły 100g M 100 g ( <b>1</b> )<br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>połędwica drobiowa 50g 50 g<br>sałata 10g. 10 g | Ryż na mleku 200ml M 200 ml ( <b>7</b> )<br>chleb zwykły 100g M 100 g ( <b>1</b> )<br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>szynkowa 60 60 g<br>pomidor 50g 50 g<br>Twarożek z ziołami 70 M 70 g ( <b>7</b> ) | Kasza manna na mleku 200 g M 200 ml ( <b>1, 7</b> )<br>chleb zwykły 100g M 100 g ( <b>1</b> )<br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>połędwica drobiowa 50g 50 g<br>Jajko gotowane 50g M 50 Por ( <b>3</b> )<br>Ogórek świeży - plasterki 30g | chleb zwykły 100g M 100 g ( <b>1</b> )<br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Pasta z wędliny 100 100 Por<br>pomidor 50g 50 g<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>Ryż na mleku 200ml M 200 ml ( <b>7</b> )<br>serek homogenizowany 140g 140 g | Zacierka na mleku 200g M 200 ml ( <b>1, 7</b> )<br>chleb zwykły 100g M 100 g ( <b>1</b> )<br>Masło roślinne 5 g 5 g<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>połędwica drobiowa 50g 50 g<br>Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g<br>Jajko gotowane 50g ( <b>3</b> ) | Płatki owsiane na mleku 200g M 200 ml ( <b>1, 7</b> )<br>chleb zwykły 100g M 100 g ( <b>1</b> )<br>Masło roślinne 5 g 5 g<br>Szynka konserwowa 50 50 g<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>Pomidor 40 M 40 Por      | Płatki jęczmienne na mleku 200g M 200 ml ( <b>7</b> )<br>chleb zwykły 100g M 100 g ( <b>1</b> )<br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>Twarożek z koperkiem 100g. 100 g ( <b>7</b> )<br>Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g |
| 2. śniadanie | Jogurt naturalny 200g 200 g ( <b>7</b> )                                                                                                                                                                      | Jabłko 150g. 150 g                                                                                                                                                                                                                                                        | Mandarynka 1 szt 80 g                                                                                                                                                                                                                                                    | banan 120g. 120 g                                                                                                                                                                                                                       | Sok owocowy 200ml (litry) M 200 ml                                                                                                                                                                                                                               | Sok pomidorowy M 200 ml                                                                                                                                                                                               | Serek wiejski 200 M 200 g                                                                                                                                                                                                                               |
| Obiad        | Kotlet napoleoński 100 M 100 g ( <b>1, 3</b> )<br>Kompot 250 M 250 ml<br>Jarzynowa 400 gM 400 ml ( <b>1</b> )<br>Fasolka szparagowa 110g 110 g ( <b>1</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por               | Zraz siekany w sosie pomidorowym 150g. 150 g ( <b>1, 3</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por<br>Koperkowa bez śmietany 400ml. 400 ml ( <b>1, 7, 9</b> )<br>Kompot 250 M 250 ml<br>Surówka z pomidora dieta 100g M 100 g                                               | Gulasz drobiowy z warzywami 150g M 150 g ( <b>1, 7, 9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por<br>Marchewkowa krem D300ml M 300 ml ( <b>1, 9</b> )<br>Kompot 250 M 250 ml                                                                                               | Kotlet mielony mieszany z sosem 120 g ( <b>1, 3</b> )<br>Kompot 250 M 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por<br>Pomidorowa z makaronem 400ml. 400 ml ( <b>1, 3, 7, 9</b> )<br>Buraczki gotowane 150g. 150 g ( <b>1, 7</b> )         | Grycikowa 400ml. 400 g ( <b>1, 9</b> )<br>Roladka drobiowa z marchewką 130g. 130 g ( <b>1, 7, 9</b> )<br>Kompot 250 M 250 ml<br>Surówka z pomidora i ogórka 80 80 g<br>Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por                                                          | Wiejska z zacierkami 400 M 400 ml ( <b>1, 3, 9</b> )<br>Kompot 250 M 250 ml<br>Pierś z kurczaka gotowana w sosie 150 M 150 g ( <b>1, 7, 9</b> )<br>Brokuły gotowane 100g. M 100 g<br>Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por | Zupa krem z groszku zielonego 400g M 400 ml ( <b>7, 9</b> )<br>Pulpet z ryby w sosie pomidorowy 130g. 130 g ( <b>1, 3, 4</b> )<br>Kompot 250 M 250 ml<br>Buraczki gotowane 150g. 150 g ( <b>1, 7</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por              |
| Podwieczorek | Sok owocowy 200ml (litry) M 200 ml                                                                                                                                                                            | Sok pomidorowy M 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                   | Budyń z sokiem owoc. 200ml M 200 g ( <b>7</b> )                                                                                                                                                                                                                          | Galaretka z brzoskwiniami 150 gM 150 g                                                                                                                                                                                                  | kisiel z jagodami 200 ml                                                                                                                                                                                                                                         | serek homogenizowany 140g 140 g                                                                                                                                                                                       | Ciasto drożdżowe 50 g                                                                                                                                                                                                                                   |

|              | sobota                                                                                                                                                                                                                           | niedziela                                                                                                                                                                                                                                            | poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | 2026-01-10                                                                                                                                                                                                                       | 2026-01-11                                                                                                                                                                                                                                           | 2026-01-12                                                                                                                                                                                                                                                 |
|              | łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                     | łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                         | łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                               |
| Śniadanie    | Zacierka na mleku 200g M 200 ml ( <b>1, 7</b> )<br>chleb zwykły 100g M 100 g ( <b>1</b> )<br>Masło roślinne 5 g 5 g<br>Szynka konserwowa 50 50 g<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>Pomidor 40 M 40 Por<br>Jabłko 150g. 150 g | makaron na mleku 200g M 200 ml ( <b>1, 3, 7</b> )<br>chleb zwykły 100g M 100 g ( <b>1</b> )<br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper 100 g<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g | Płatki owsiane na mleku 200g M 200 ml ( <b>1, 7</b> )<br>chleb zwykły 100g M 100 g ( <b>1</b> )<br>Masło roślinne 5 g 5 g<br>połędwica sopocka 50g. 50 g<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>sałata 10g. 10 g<br>Twaróg krojony 70 g M 70 g ( <b>7</b> ) |
| 2. śniadanie | herbatniki 16g. 16 g ( <b>1, 7</b> )                                                                                                                                                                                             | banan 120g. 120 g                                                                                                                                                                                                                                    | jabłko 150g. 150 g                                                                                                                                                                                                                                         |
| Obiad        | Rosół z makaronem 400ml 400 ml ( <b>1, 3, 9</b> )<br>Kompot 250 M 250 ml<br>Sztuka mięsa w sosie własnym 120 120 g ( <b>1</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por<br>Surówka wiosenna z jogurtem 130g. 130 g ( <b>7, 10</b> )  | Krupnik 400ml 400 ml ( <b>1, 7, 9</b> )<br>Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g 150 g ( <b>1, 3, 7</b> )<br>Kompot 250 M 250 ml<br>Surówka z kapusty pekińskiej 120g 120 g<br>Ziemniaki gotowane - 150g - M 150 Por                              | Barszcz czerwony 400 ml. 400 ml ( <b>1, 7, 9</b> )<br>Kompot 250 M 250 ml<br>Klops drobiowy w sosie 120 M 120 g ( <b>1, 3</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por<br>Surówka z warzyw mieszanych 150g. 150 g ( <b>9, 10</b> )                            |
| Podwieczorek | Serniczek 130 Por ( <b>7</b> )                                                                                                                                                                                                   | Kisiel z jabłkiem 200 ml                                                                                                                                                                                                                             | Sok pomidorowy M 200 ml                                                                                                                                                                                                                                    |

|            | sobota                                                                                                                                                                                                     | niedziela                                                                                                                                                                                                       | poniedziałek                                                                                                                                                                                                | wtorek                                                                                                                                                                                                                                          | środa                                                                                                                                          | czwartek                                                                                                                                                                                                                                                                          | piątek                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | 2026-01-03                                                                                                                                                                                                 | 2026-01-04                                                                                                                                                                                                      | 2026-01-05                                                                                                                                                                                                  | 2026-01-06                                                                                                                                                                                                                                      | 2026-01-07                                                                                                                                     | 2026-01-08                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2026-01-09                                                                                                                                                                                                                                  |
|            | łatwostrawna                                                                                                                                                                                               | łatwostrawna                                                                                                                                                                                                    | łatwostrawna                                                                                                                                                                                                | łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                    | łatwostrawna                                                                                                                                   | łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                      | łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                |
| Kolacja    | Zacierka na mleku 200g M 200 ml ( <b>1, 7</b> )<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>chleb zwykły 100g M 100 g ( <b>1</b> )<br>Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper 100 g | Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml ( <b>7</b> )<br>Chleb zwykły 115 100 g ( <b>1</b> )<br>połędwica sopocka 50g. 50 g<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>sałata 10g. 10 g | makaron na mleku 200g M 200 ml ( <b>1, 3, 7</b> )<br>chleb zwykły 100g M 100 g ( <b>1</b> )<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>pomidor 50g 50 g<br>Szynka konserwowa 50 50 g | Płatki owsiane na mleku 200g M 200 ml ( <b>1, 7</b> )<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>chleb zwykły 100g M 100 g ( <b>1</b> )<br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>szynka drobiowa 50g 50 g<br>sałata 10g. 10 g<br>Warzywa cukrz kol 100 M 100 g | Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml ( <b>7</b> )<br>Ryż z warzywami i kurczakiem M 250 g ( <b>9</b> ) | Twaróg krojony 70 g M 70 g ( <b>7</b> )<br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml ( <b>7</b> )<br>chleb zwykły 100g M 100 g ( <b>1</b> )<br>Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g<br>połędwica sopocka 50g. 50 g | Pasta z jajka z natką i koper 100 100 g ( <b>3</b> )<br>pomidor 50g 50 g<br>chleb zwykły 100g M 100 g ( <b>1</b> )<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Kasza jęczmienna na mleku 200 M 200 ml ( <b>1, 7</b> ) |
| Pos.wiecz. | Serek wiejski 200 M 200 g                                                                                                                                                                                  | Jogurt naturalny 200g 200 g ( <b>7</b> )                                                                                                                                                                        | Sok jabłkowy 200 ml                                                                                                                                                                                         | Serek wiejski 200 M 200 g                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt owocowy 150g/szt M 150 g ( <b>7</b> )                                                                                                   | Salatka ryżowa z kurczakiem 150 150 g                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt naturalny 200g 200 g ( <b>7</b> )                                                                                                                                                                                                    |

| sobota       |                                                                                                                                                                                                                                                  | niedziela                                                                                                                                                                                            | poniedziałek                                                                                                                                                                                                        |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-10   |                                                                                                                                                                                                                                                  | 2026-01-11                                                                                                                                                                                           | 2026-01-12                                                                                                                                                                                                          |
| łatwostrawna |                                                                                                                                                                                                                                                  | łatwostrawna                                                                                                                                                                                         | łatwostrawna                                                                                                                                                                                                        |
| Kolacja      | Masło roślinne 10 M 10 g<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml ( <b>7</b> )<br>chleb zwykły 80g M 80 g ( <b>1</b> )<br>Paszтет drobiowy 60 M 60 g ( <b>1</b> )<br>Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g | Herbata 250ml 250 ml<br>połudwica sopocka 50g. 50 g<br>Kasza manna na mleku 200 g M 200 ml ( <b>1, 7</b> )<br>sałata 10g. 10 g<br>chleb zwykły 100g M 100 g ( <b>1</b> )<br>Masło roślinne 10 M 10 g | Masło roślinne 10 M 10 g<br>Kawa zbożowa 250 M 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml ( <b>7</b> )<br>chleb zwykły 80g M 80 g ( <b>1</b> )<br>szynkowa 60 60 g<br>Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g |
| Pos.wiecz.   | Serek wiejski 200 M 200 g                                                                                                                                                                                                                        | Sok jabłkowy 200 ml                                                                                                                                                                                  | Serek wiejski 200 M 200 g                                                                                                                                                                                           |



## **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

|              | sobota                                                                                                                                                                                                                   | niedziela                                                                                                                                                                                                                          | poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                                           | wtorek                                                                                                                                                                                                                                           | środa                                                                                                                                                                                                                                                                | czwartek                                                                                                                                                                                                                                         | piątek                                                                                                                                                                                                              |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | 2026-01-03                                                                                                                                                                                                               | 2026-01-04                                                                                                                                                                                                                         | 2026-01-05                                                                                                                                                                                                                                                             | 2026-01-06                                                                                                                                                                                                                                       | 2026-01-07                                                                                                                                                                                                                                                           | 2026-01-08                                                                                                                                                                                                                                       | 2026-01-09                                                                                                                                                                                                          |
|              | Łatwostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                   | Łatwostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                             | Łatwostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                 | Łatwostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                           | Łatwostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                               | Łatwostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                           | Łatwostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                              |
| Śniadanie    | makaron na mleku 200g M 200 ml <b>(1, 3, 7)</b><br>bułka bagietka 100g M 100 g <b>(1)</b><br>masło śmietankowe 10g 10 g <b>(7)</b><br>połędwica drobiowa 50g 50 g<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>sałata 10g. 10 g | Ryż na mleku 200ml M 200 ml <b>(7)</b><br>bułka bagietka 50g M 50 g <b>(1)</b><br>masło śmietankowe 10g 10 g <b>(7)</b><br>Szynkowa 50 50 g<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>pomidor 50g 50 g<br>Ser żółty 30 30 g <b>(7)</b> | Kasza manna na mleku 200 g M 200 ml <b>(1, 7)</b><br>bułka bagietka 50g M 50 g <b>(1)</b><br>masło śmietankowe 10g 10 g <b>(7)</b><br>połędwica drobiowa 50g 50 g<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>Jajko gotowane 50g <b>(3)</b><br>Ogórek świeży - plasterki 30g | bułka bagietka 50g M 50 g <b>(1)</b><br>masło śmietankowe 10g 10 g <b>(7)</b><br>Pasta z wędliny 100 100 Por<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>pomidor 50g 50 g<br>serek homogenizowany 140g 140 g<br>Ryż na mleku 200ml M 200 ml <b>(7)</b> | Zacierka na mleku 200g M 200 ml <b>(1, 7)</b><br>bułka bagietka 50g M 50 g <b>(1)</b><br>masło śmietankowe 10g 10 g <b>(7)</b><br>Połędwica drobiowa 40 M 40 Por<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>Pomidor 40 M 40 Por<br>Jajko gotowane 50g M 50 Por <b>(3)</b> | Płatki owsiane na mleku 200g M 200 ml <b>(1, 7)</b><br>bułka wyborowa 50g 50 g <b>(1)</b><br>masło śmietankowe 10g 10 g <b>(7)</b><br>Szynka konserwowa 50 50 g<br>Pomidor 40 M 40 Por<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>Gruszka 150g. 150 g | Płatki jęczmienne na mleku 200g M 200 ml <b>(7)</b><br>bułka bagietka 50g M 50 g <b>(1)</b><br>masło śmietankowe 10g 10 g <b>(7)</b><br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>Twarożek z dżemem 100g. 100 g <b>(7)</b> |
| 2. śniadanie | Biszkopty 40g M 40 Por <b>(1, 3)</b>                                                                                                                                                                                     | Jabłko 150g. 150 g                                                                                                                                                                                                                 | Mandarynka 1 szt 80 g                                                                                                                                                                                                                                                  | banan 120g. 120 g                                                                                                                                                                                                                                | Sok owocowy 200ml (litry) M 200 ml                                                                                                                                                                                                                                   | herbatniki 16g. 16 g <b>(1, 7)</b>                                                                                                                                                                                                               | Sok owocowy 200ml (litry) M 200 ml                                                                                                                                                                                  |
| Obiad        | Jarzynowa 300 g M 300 ml <b>(1, 7)</b><br>Kompot 250 M 250 ml<br>Fasolka szparagowa 80 M 110 g<br>Kotlet napoleoński 100 M 100 g <b>(1, 3)</b><br>Ziemniaki gotowane - 150g - M 150 Por                                  | Zraz siekany w sosie pomidorowym 150g. 150 g <b>(1, 3)</b><br>Koperkowa 400 M 400 ml <b>(1, 7, 9)</b><br>Kompot 250 M 250 ml<br>Ziemniaki gotowane - 150g - M 150 Por<br>Marchewka gotowana 200g. 150 g                            | Gulasz drobiowy z warzywami 150g M 150 g <b>(1, 7, 9)</b><br>Marchewkowa krem D300ml M 300 ml <b>(1, 9)</b><br>Kompot 250 M 250 ml<br>Ziemniaki gotowane - 150g - M 150 Por                                                                                            | Kotlet mielony mieszany z sosem 120 g <b>(1, 3)</b><br>Kompot 250 M 250 ml<br>Ziemniaki gotowane - 150g - M 150 Por<br>Pomidorowa z makaronem 400ml. 400 ml <b>(1, 3, 7, 9)</b><br>Buraczki gotowane 120g 120 g <b>(1, 7)</b>                    | Grycikowa 400ml. 400 g <b>(1, 9)</b><br>Roladka drobiowa z marchewką 130g. 130 g <b>(1, 7, 9)</b><br>Kompot 250 M 250 ml<br>Fasolka szparagowa 110g 110 g <b>(1)</b><br>Ziemniaki gotowane - 150g - M 150 Por                                                        | Wiejska z zacierkami 400 M 400 ml <b>(1, 3, 9)</b><br>Kompot 250 M 250 ml<br>Pierś z kurczaka gotowana w sosie 120 M 120 g <b>(1, 7, 9)</b><br>Brokuły gotowane 100g. M 100 g<br>Ziemniaki gotowane - 150g - M 150 Por                           | Zupa krem z groszku zielonego 400g M 400 ml <b>(7, 9)</b><br>Makaron z twarogiem 250 250 g <b>(1, 3, 7)</b><br>Kompot 250 M 250 ml                                                                                  |
| Podwieczorek | Sok owocowy 200ml (litry) M 200 ml                                                                                                                                                                                       | herbatniki 16g. 16 g <b>(1, 7)</b>                                                                                                                                                                                                 | Budyń z sokiem owoc. 200ml M 200 g <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                                                          | Galaretka z brzoskwiniami 150 gM 150 g                                                                                                                                                                                                           | kisiel z jagodami 200 ml                                                                                                                                                                                                                                             | serek homogenizowany 140g 140 g                                                                                                                                                                                                                  | Ciasto drożdżowe 50 g                                                                                                                                                                                               |

| sobota                 |                                                                                                                                                                                                                                                   | niedziela                                                                                                                                                                                                                                                           | poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-10             |                                                                                                                                                                                                                                                   | 2026-01-11                                                                                                                                                                                                                                                          | 2026-01-12                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Łatwostrawna dziecięca |                                                                                                                                                                                                                                                   | Łatwostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                              | Łatwostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Śniadanie              | Zacierka na mleku 200g M 200 ml ( <b>1, 7</b> )<br>bułka bagietka 50g M 50 g ( <b>1</b> )<br>masło śmietankowe 10g 10 g ( <b>7</b> )<br>Szynka konserwowa 50 50 g<br>Pomidor 40 M 40 Por<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>Jabłko 150g. 150 g | makaron na mleku 200g M 200 ml ( <b>1, 3, 7</b> )<br>bułka bagietka 50g M 50 g ( <b>1</b> )<br>masło śmietankowe 10g 10 g ( <b>7</b> )<br>Pasta z wędliny, nat. pietruszki i koper 100 g<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g | Płatki owsiane na mleku 200g M 200 ml ( <b>1, 7</b> )<br>bułka bagietka 50g M 50 g ( <b>1</b> )<br>masło śmietankowe 10g 10 g ( <b>7</b> )<br>Połędwica sopocka 40 g M 40 g<br>sałata 10g. 10 g<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>Twaróg krojony 30g M 30 g ( <b>7</b> )<br>Dżem 25g. 25 g |
| 2. śniadanie           | herbatniki 16g. 16 g ( <b>1, 7</b> )                                                                                                                                                                                                              | banan 120g. 120 g                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko 150g. 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Obiad                  | ROSÓŁ Z MAKARONEM 300 ml ( <b>1, 3, 9</b> )<br>Kompot 250 M 250 ml<br>Kotlet z piersi kurczaka 100g. 100 g ( <b>1, 3</b> )<br>Ziemniaki gotowane - 150g - M 150 Por<br>Buraczki gotowane 120g 120 g ( <b>1, 7</b> )                               | Krupnik I 300 M 300 ml ( <b>1, 9</b> )<br>Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g 150 g ( <b>1, 3, 7</b> )<br>Kompot 250 M 250 ml<br>Marchewka gotowana 150g 150 g ( <b>1</b> )<br>Ziemniaki gotowane - 150g - M 150 Por                                           | Barszcz czerwony 300 gM 300 ml ( <b>1, 7, 9</b> )<br>Kompot 250 M 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por<br>Klops drobiowy w sosie 120 M 120 g ( <b>1, 3</b> )<br>Jarzynka Gotowana 100g 100 Por ( <b>1, 9</b> )                                                                           |
| Podwieczorek           | Serniczek 130 Por ( <b>7</b> )                                                                                                                                                                                                                    | Kisiel z jabłkiem 200 ml                                                                                                                                                                                                                                            | herbatniki 16g. 16 g ( <b>1, 7</b> )                                                                                                                                                                                                                                                           |

|            | sobota                                                                                                                                                                                                                                              | niedziela                                                                                                                                                                                                                         | poniedziałek                                                                                                                                                                                                                    | wtorek                                                                                                                                            | środa                                                                                                                                                                                                                               | czwartek                                                                                                                                                                                                                                                                                        | piątek                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | 2026-01-03                                                                                                                                                                                                                                          | 2026-01-04                                                                                                                                                                                                                        | 2026-01-05                                                                                                                                                                                                                      | 2026-01-06                                                                                                                                        | 2026-01-07                                                                                                                                                                                                                          | 2026-01-08                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2026-01-09                                                                                                                                                                                                                                       |
|            | Łatwostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                              | Łatwostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                            | Łatwostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                          | Łatwostrawna dziecięca                                                                                                                            | Łatwostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                              | Łatwostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                          | Łatwostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                           |
| Kolacja    | Twarożek z cukrem 50 M 50 g ( <b>7</b> )<br>Zacierka na mleku 200g M 200 ml ( <b>1, 7</b> )<br>bułka bagietka 100g M 100 g ( <b>1</b> )<br>masło śmietankowe 10g 10 g ( <b>7</b> )<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>szynka drobiowa 40g M 40 g | sałata 10g. 10 g<br>Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml ( <b>7</b> )<br>połędwica sopocka 50g. 50 g<br>bułka bagietka 50g M 50 g ( <b>1</b> )<br>masło śmietankowe 10g 10 g ( <b>7</b> )<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml | makaron na mleku 200g M 200 ml ( <b>1, 3, 7</b> )<br>bułka bagietka 100g M 100 g ( <b>1</b> )<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>Parówki na gorąco z ketchupem 120 g ( <b>1</b> )<br>masło śmietankowe 10g 10 g ( <b>7</b> ) | Płatki owsiane na mleku 200g M 200 ml ( <b>1, 7</b> )<br>Łazanki z twarogiem i jabłkiem 250 250 g ( <b>7</b> )<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml ( <b>7</b> )<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>bułka bagietka 100g M 100 g ( <b>1</b> )<br>połędwica drobiowa 50g 50 g<br>masło śmietankowe 10g 10 g ( <b>7</b> )<br>pomidor 50g 50 g | bułka wyborowa 50g 50 g ( <b>1</b> )<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>masło śmietankowe 10g 10 g ( <b>7</b> )<br>połędwica sopocka 50g. 50 g<br>Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml ( <b>7</b> )<br>Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g<br>Jajko gotowane 50g M 50 Por ( <b>3</b> ) | Pasta z jajka 100g M 100 g ( <b>3</b> )<br>bułka bagietka 50g M 50 g ( <b>1</b> )<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>masło śmietankowe 10g 10 g ( <b>7</b> )<br>Kasza jęczmienna na mleku 200 M 200 ml ( <b>1, 7</b> )<br>Pomidor 40 M 40 Por |
| Pos.wiecz. | Jogurt owocowy 150g/szt M 150 g ( <b>7</b> )                                                                                                                                                                                                        | Sok owocowy 200ml (litry) M 200 ml                                                                                                                                                                                                | Sok jabłkowy 200 ml                                                                                                                                                                                                             | Jogurt owocowy 150g/szt M 150 g ( <b>7</b> )                                                                                                      | Soczek marchewkowy 330ml 330 ml                                                                                                                                                                                                     | Sok jabłkowy 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt owocowy 150g 150 g ( <b>7</b> )                                                                                                                                                                                                           |

| sobota                 |                                                                                                                                                                                                               | niedziela                                                                                                                                                                                                                           | poniedziałek                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-10             |                                                                                                                                                                                                               | 2026-01-11                                                                                                                                                                                                                          | 2026-01-12                                                                                                                                                                                                                                 |
| Łatwostrawna dziecięca |                                                                                                                                                                                                               | Łatwostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                              | Łatwostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                     |
| Kolacja                | bułka bagietka 50g M 50 g ( <b>1</b> )<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>masło śmietankowe 10g 10 g ( <b>7</b> )<br>polędwica drobiowa 50g 50 g<br>Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml ( <b>7</b> ) | Polędwica sopocka 40 g M 40 g<br>Kasza manna na mleku 200 g M 200 ml ( <b>1, 7</b> )<br>Pomidor 40 M 40 Por<br>masło śmietankowe 17g 17 g ( <b>7</b> )<br>bułka bagietka 50g M 50 g ( <b>1</b> )<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml | bułka bagietka 50g M 50 g ( <b>1</b> )<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>masło śmietankowe 10g 10 g ( <b>7</b> )<br>Szynkowa 50 50 g<br>Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml ( <b>7</b> )<br>Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g |
| Pos.wiecz.             | Sok jabłkowy 200 ml                                                                                                                                                                                           | Sok jabłkowy 200 ml                                                                                                                                                                                                                 | Sok owocowy 200ml (litry) M 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

|              | sobota                                                                                                                                                                                                                                  | niedziela                                                                                                                                                                                                                                                      | poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                                      | wtorek                                                                                                                                                                                                                                             | środa                                                                                                                                                                                                                                                         | czwartek                                                                                                                                                                                                                                               | piątek                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | 2026-01-03                                                                                                                                                                                                                              | 2026-01-04                                                                                                                                                                                                                                                     | 2026-01-05                                                                                                                                                                                                                                                        | 2026-01-06                                                                                                                                                                                                                                         | 2026-01-07                                                                                                                                                                                                                                                    | 2026-01-08                                                                                                                                                                                                                                             | 2026-01-09                                                                                                                                                                                                                                                |
|              | 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 <b>(1, 3, 7)</b><br>polędwica drobiowa 50g 50 g<br>Chleb graham 100 M 100 g <b>(1)</b><br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Herbata bez cukru-250 ml 250 Por<br>sałata 10g. 10 g                               | Ryż na mleku 200ml M 200 ml <b>(7)</b><br>szynkowa 60 60 g<br>Chleb graham 100 M 100 g <b>(1)</b><br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>10 g<br>Herbata bez cukru-250 ml 250 Por<br>pomidor 50g 50 g<br>Twarożek z ziołami 70 M 70 g <b>(7)</b>                       | Kasza manna na mleku 200 g M 200 ml <b>(1, 7)</b><br>polędwica drobiowa 50g 50 g<br>Chleb graham 75 M 75 g <b>(1, 3)</b><br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Herbata bez cukru-250 ml 250 Por<br>Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g<br>Jajko gotowane 50g <b>(3)</b> | Ryż na mleku 200ml M 200 ml <b>(7)</b><br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką 100 g<br>Pomidor 40 M 40 Por<br>Herbata bez cukru-250 ml 250 Por<br>sałata 10g. 10 g<br>Chleb graham 100 M 100 g <b>(1)</b>     | Zacierka na mleku 200g M 200 ml <b>(1, 7)</b><br>chleb graham 100g 100 g <b>(1, 3)</b><br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>polędwica drobiowa 50g 50 g<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g<br>Jajko gotowane 50g <b>(3)</b> | Płatki owsiane na mleku 200g M 200 ml <b>(1, 7)</b><br>Chleb graham 100 M 100 g <b>(1)</b><br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>Rzodkiewka ze szczypiorem 80 M 80 g <b>(7)</b><br>Szynka konserwowa 50 50 g               | Płatki jęczmienne na mleku 200g M 200 ml <b>(7)</b><br>Chleb graham 100 M 100 g <b>(1)</b><br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Herbata bez cukru-250 ml 250 Por<br>Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką-100g 100 Por <b>(7)</b><br>pomidor 50g 50 g                |
| 2. śniadanie | Jogurt naturalny 200g 200 g <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                                  | Serek wiejski 200 M 200 g                                                                                                                                                                                                                                      | Sok pomidorowy M 200 ml                                                                                                                                                                                                                                           | Kefir 250g 250 g <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                                                        | Serek wiejski 200 M 200 g                                                                                                                                                                                                                                     | Sok pomidorowy M 200 ml                                                                                                                                                                                                                                | Serek wiejski 200 M 200 g                                                                                                                                                                                                                                 |
| Obiad        | Surówka Colesław 150g. 150 g <b>(3, 10)</b><br>Jarzynowa 400 gM 400 ml <b>(1)</b><br>Kompot 250 M 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por<br>Kotlet napoleoński 100 M 100 g <b>(1, 3)</b>                                            | Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por<br>Zraz siekany w sosie pomidorowym 150g. 150 g <b>(1, 3)</b><br>Koperkowa bez śmietany 400ml. 400 ml <b>(1, 7, 9)</b><br>Kompot 250 M 250 ml<br>Surówka z pomidora dieta 100g                                                | Kasza gryczana 200 200 g<br>Gulasz drobiowy z warzywami 150g M 150 g <b>(1, 7, 9)</b><br>Pieczone 400ml. 400 ml <b>(1, 7, 9)</b><br>Kompot 250 M 250 ml                                                                                                           | Kotlet mielony mieszany z sosem 120 g <b>(1, 3)</b><br>Kompot bez cukru 250 M 250 ml<br>Ryż brązowy 170 g M 170 g<br>Pomidorowa z makaronem 400ml. 400 ml <b>(1, 3, 7, 9)</b><br>Surówka z kapusty kolorowej 100g <b>(10)</b>                      | Szczawiowa 400 M 400 ml <b>(1, 3, 7, 9)</b><br>Roladka drobiowa z marchewką 130g. 130 g <b>(1, 7, 9)</b><br>Kompot bez cukru 250 M 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por<br>Surówka z pomidora i ogórka 80 80 g                                          | Wiejska z zacierkami 400 M 400 ml <b>(1, 3, 9)</b><br>Pierś z kurczaka gotowana w sosie 120 M 120 g <b>(1, 7, 9)</b><br>Kompot 250 M 250 ml<br>Kasza gryczana 170g. 170 g<br>Surówka z kapusty kiszanej 120g. 120 g                                    | Zupa krem z groszku zielonego 400g M 400 ml <b>(7, 9)</b><br>Pulpet z ryby w sosie pomidorowym 130g. 130 g <b>(1, 3, 4)</b><br>Kompot 250 M 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por<br>Buraczki gotowane 150g. 150 g <b>(1, 7)</b>                     |
| Kolacja      | Zacierka na mleku 200g M 200 ml <b>(1, 7)</b><br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Chleb graham 100 M 100 g <b>(1)</b><br>Herbata bez cukru-250 ml 250 Por<br>Pasta z wędliny z warzywami 100 100 Por<br>Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g | Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml <b>(7)</b><br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>Szynka konserwowa 50 50 g<br>pomidor 50g 50 g<br>Chleb graham 100 M 100 g <b>(1)</b><br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>polędwica sopocka 50g. 50 g<br>sałata 10g. 10 g | makaron na mleku 200g M 200 ml <b>(1, 3, 7)</b><br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>Szynka konserwowa 50 50 g<br>pomidor 50g 50 g<br>Chleb graham 100 M 100 g <b>(1)</b><br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Rzodkiewka M 60 g                                       | Płatki owsiane na mleku 200g M 200 ml <b>(1, 7)</b><br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>szynka drobiowa 50g 50 g<br>Ogórek kiszony 50g. 50 g<br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Chleb graham 100 M 100 g <b>(1)</b><br>Warzywa cukrz kol 100 M 100 g | Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml <b>(7)</b><br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem 250 250 g <b>(9)</b>                                                                                                          | Twaróg krojony 70 g M 70 g <b>(7)</b><br>Chleb graham 100 M 100 g <b>(1)</b><br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>Kasza jęczmienna na mleku 200 M 200 ml <b>(1, 7)</b><br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>pomidor 50g 50 g<br>polędwica sopocka 50g. 50 g | Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. 100 g <b>(3)</b><br>Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g<br>Kawa zbożowa 250 M 250 ml<br>Chleb graham 100 M 100 g <b>(1)</b><br>Kasza jęczmienna na mleku 200 M 200 ml <b>(1, 7)</b><br>Masło roślinne 10 M 10 g |

| sobota              |                                                                                                                                                                                                                                       | niedziela                                                                                                                                                                                                                                    | poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-10          |                                                                                                                                                                                                                                       | 2026-01-11                                                                                                                                                                                                                                   | 2026-01-12                                                                                                                                                                                                                                                   |
| d. o kont zaw kw tł |                                                                                                                                                                                                                                       | d. o kont zaw kw tł                                                                                                                                                                                                                          | d. o kont zaw kw tł                                                                                                                                                                                                                                          |
| Śniadanie           | Zacierka na mleku 200g M 200 ml ( <b>1, 7</b> )<br>Chleb graham 100 M 100 g ( <b>1</b> )<br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>Papryka 50g. 50 g<br>Szynka konserwowa 50 50 g                             | makaron na mleku 200g M 200 ml ( <b>1, 3, 7</b> )<br>Chleb graham 100 M 100 g ( <b>1</b> )<br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Pasta z wędliny z warzywami 100 100 Por<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g | Płatki owsiane na mleku 200g M 200 ml ( <b>1, 7</b> )<br>Chleb graham 75 M 75 g ( <b>1, 3</b> )<br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>połędwica sopocka 50g. 50 g<br>sałata 10g. 10 g<br>Twaróg krojony 70 g M 70 g ( <b>7</b> ) |
|                     | Jabłko 150g. 150 g                                                                                                                                                                                                                    | Jogurt naturalny 200g 200 g ( <b>7</b> )                                                                                                                                                                                                     | Jabłko 150g. 150 g                                                                                                                                                                                                                                           |
|                     |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Obiad               | Rosół z makaronem 400ml 400 ml ( <b>1, 3, 9</b> )<br>Sztuka mięsa w sosie własnym 120 120 g ( <b>1</b> )<br>Kompot 250 M 250 ml<br>Ryż brązowy 170 g M 170 g<br>Surówka wiosenna z jogurtem 130g. 130 g ( <b>7, 10</b> )              | Krupnik 400ml 400 ml ( <b>1, 7, 9</b> )<br>Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g 150 g ( <b>1, 3, 7</b> )<br>Kompot 250 M 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por<br>Surówka z kapusty pekińskiej 120g 120 g                           | Barszcz czerwony 400 ml. 400 ml ( <b>1, 7, 9</b> )<br>Bigos 250 M 300 g ( <b>1</b> )<br>Kompot 250 M 250 ml<br>Ziemniaki 250 M 250 Por                                                                                                                       |
| Kolacja             | Chleb graham 100 M 100 g ( <b>1</b> )<br>Herbata z cukrem 250ml M 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml ( <b>7</b> )<br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Paszтет drobiowy 60 M 60 g ( <b>1</b> )<br>Ogórek kiszony 30 M 30 g | Rzodkiewka M 60 g<br>pomidor 50g 50 g<br>Herbata 250ml 250 ml<br>połędwica sopocka 50g. 50 g<br>Kasza manna na mleku 200 g M 200 ml ( <b>1, 7</b> )<br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Chleb graham 100 M 100 g ( <b>1</b> )<br>sałata 10g. 10 g | Chleb graham 75 M 75 g ( <b>1, 3</b> )<br>Kawa zbożowa 250 M 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 200g M 200 ml ( <b>7</b> )<br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>szynkowa 60 60 g<br>Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g                                        |



| Pos. wiecz. | sobota                    | niedziela                          | poniedziałek         | wtorek                    | środa                           | czwartek                                 | piątek                             |
|-------------|---------------------------|------------------------------------|----------------------|---------------------------|---------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------|
|             | 2026-01-03                | 2026-01-04                         | 2026-01-05           | 2026-01-06                | 2026-01-07                      | 2026-01-08                               | 2026-01-09                         |
|             | 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                |
|             | Serek wiejski 200 M 200 g | Jogurt naturalny<br>200g 200 g (7) | Kefir 250g 250 g (7) | Serek wiejski 200 M 200 g | Jogurt naturalny M 150 g<br>(7) | Salatka ryżowa z kurczakiem<br>150 150 g | Jogurt naturalny 200g<br>200 g (7) |

|            |                           |                         |                           |
|------------|---------------------------|-------------------------|---------------------------|
| Pos.wiecz. | sobota                    | niedziela               | poniedziałek              |
|            | 2026-01-10                | 2026-01-11              | 2026-01-12                |
|            | d. o kont zaw kw tł       | d. o kont zaw kw tł     | d. o kont zaw kw tł       |
|            | Serek wiejski 200 M 200 g | Sok pomidorowy M 200 ml | Serek wiejski 200 M 200 g |

## **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

|              | sobota                                                                                                                                                                                                  | niedziela                                                                                                                                                                                                                                               | poniedziałek                                                                                                                                                                                            | wtorek                                                                                                                                                                                                                             | środa                                                                                                                                                                                                                | czwartek                                                                                                                                                                                                         | piątek                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | 2026-01-03                                                                                                                                                                                              | 2026-01-04                                                                                                                                                                                                                                              | 2026-01-05                                                                                                                                                                                              | 2026-01-06                                                                                                                                                                                                                         | 2026-01-07                                                                                                                                                                                                           | 2026-01-08                                                                                                                                                                                                       | 2026-01-09                                                                                                                                                                                                                                          |
|              | cukrzycowa 1500                                                                                                                                                                                         | cukrzycowa 1500                                                                                                                                                                                                                                         | cukrzycowa 1500                                                                                                                                                                                         | cukrzycowa 1500                                                                                                                                                                                                                    | cukrzycowa 1500                                                                                                                                                                                                      | cukrzycowa 1500                                                                                                                                                                                                  | cukrzycowa 1500                                                                                                                                                                                                                                     |
| Śniadanie    | Chleb graham 80g. 80 g <b>(1, 3)</b><br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Herbata bez cukru-250 ml 250 Por<br>Szynka konserwowa 50 50 g<br>sałata 10g. 10 g<br>polędwica drobiowa 50g 50 g                    | Chleb graham 80g. 80 g <b>(1, 3)</b><br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>szynkowa 60 60 g<br>Herbata bez cukru-250 ml 250 Por<br>pomidor 50g 50 g<br>Twarożek z ziołami 40 M 40 g <b>(7)</b>                                                                 | Chleb graham 100 M 100 g <b>(1)</b><br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>połędwica drobiowa 50g 50 g<br>Herbata bez cukru-250 ml 250 Por<br>Ogórek świeży - plasterki 30g<br>Jajko gotowane 50g <b>(3)</b>    | Chleb graham 100 M 100 g <b>(1)</b><br>Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką 100 g<br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Herbata bez cukru-250 ml 250 Por<br>Pomidor 40 M 40 Por<br>sałata 10g. 10 g                               | chleb graham 50g 50 g <b>(1, 3)</b><br>Masło roślinne 5 g 5 g<br>połędwica drobiowa 50g 50 g<br>Herbata bez cukru-250 ml 250 Por<br>Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g<br>Jajko gotowane 50g <b>(3)</b>            | Chleb graham 75 M 75 g <b>(1, 3)</b><br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Herbata bez cukru-250 ml 250 Por<br>Szynka konserwowa 50 50 g<br>Rzodkiewka ze szczypiorem 80 M 80 g <b>(7)</b>                              | Chleb graham 100 M 100 g <b>(1)</b><br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Herbata bez cukru-250 ml 250 Por<br>Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką-100g 100 Por <b>(7)</b><br>pomidor 50g 50 g                                                                 |
| 2. śniadanie | Jogurt naturalny 200g 200 g <b>(7)</b>                                                                                                                                                                  | Serek wiejski 200 M 200 g                                                                                                                                                                                                                               | Sok pomidorowy M 200 ml                                                                                                                                                                                 | Kefir 250g 250 g <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                                        | Serek wiejski 200 M 200 g                                                                                                                                                                                            | Sok pomidorowy M 200 ml                                                                                                                                                                                          | Serek wiejski 200 M 200 g                                                                                                                                                                                                                           |
| Obiad        | Jarzynowa 400ml. 400 ml <b>(1, 7, 9)</b><br>Kotlet napoleoński 100 M 100 g <b>(1, 3)</b><br>Ziemniaki gotowane - 150g - M 150 Por<br>Kompot 250 M 250 ml<br>Surówka Colesław 120 M 120 g <b>(3, 10)</b> | Koperkowa bez śmietany 400ml. 400 ml <b>(1, 7, 9)</b><br>Zraz siekany w sosie pomidorowym 150g. 150 g <b>(1, 3)</b><br>Ziemniaki gotowane - 150g - M 150 Por<br>Kompot250 ml<br>Ziemniaki gotowane - 150g - M 150 Por<br>Surówka z pomidora dieta 100 g | Pieczarkowa 400ml. 400 ml <b>(1, 7, 9)</b><br>Gulasz drobiowy z warzywami 150g M 150 g <b>(1, 7, 9)</b><br>Kasza gryczana 170g. 170 g<br>Kompot 250 M 250 ml                                            | Pomidorowa z makaronem 400ml. 400 ml <b>(1, 3, 7, 9)</b><br>Kotlet mielony mieszany z sosem 120 g <b>(1, 3)</b><br>Ryż brązowy 150 M 150 g<br>Kompot bez cukru 250 M 250 ml<br>Surówka z kapusty kolorowej 100 100 Por <b>(10)</b> | Roladka drobiowa z marchewką 130g. 130 g <b>(1, 7, 9)</b><br>Surówka z pomidora i ogórka 80 80 g<br>Szczawiowa 400 M 400 ml <b>(1, 3, 7, 9)</b><br>Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por<br>Kompot bez cukru 250 M 250 ml | Wiejska z makaronem 300 M 300 ml <b>(1, 3, 9)</b><br>Pierś z kurczaka gotowana w sosie 120 M 120 g <b>(1, 7, 9)</b><br>Kasza gryczana 170g. 170 g<br>Kompot 250 M 250 ml<br>Surówka z kapusty kiszanej 80 M 80 g | Pulpet z ryby w sosie pomidorowy 130g. 130 g <b>(1, 3, 4)</b><br>Zupa krem z groszku zielonego 400g M 400 ml <b>(7, 9)</b><br>Ziemniaki gotowane - 150g - M 150 Por<br>Kompot bez cukru 250 M 250 ml<br>Buraczki gotowane 150g. 150 g <b>(1, 7)</b> |
| Kolacja      | Chleb graham 100 M 100 g <b>(1)</b><br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Herbata bez cukru-250 ml 250 Por<br>Pasta z wędliny z warzywami 100 100 Por<br>Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g                  | Herbata bez cukru-250 ml 250 Por<br>Chleb graham 80g. 80 g <b>(1, 3)</b><br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>polędwica sopocka 50g. 50 g<br>sałata 10g. 10 g                                                                                                 | Herbata bez cukru-250 ml 250 Por<br>połędwica drobiowa 50g 50 g<br>pomidor 50g 50 g<br>Chleb graham 100 M 100 g <b>(1)</b><br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Rzodkiewka M 60 g | szynka drobiowa 50g 50 g<br>Herbata bez cukru-250 ml 250 Por<br>Ogórek kiszony 50g. 50 g<br>Chleb graham 100 M 100 g <b>(1)</b><br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Warzywa cukrz kol 100 M 100 g                                       | Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem 250 250 g <b>(9)</b><br>Herbata bez cukru-250 ml 250 Por                                                                                                                        | Twaróg krojony 70 g M 70 g <b>(7)</b><br>Herbata bez cukru-250 ml 250 Por<br>Chleb graham 80g. 80 g <b>(1, 3)</b><br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>polędwica sopocka 50g. 50 g<br>pomidor 50g 50 g                 | Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. 100 g <b>(3)</b><br>Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g<br>Kawa zbożowa 250 M 250 ml<br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Chleb graham100 g <b>(1)</b>                                                          |
| Pos.wiecz.   | Serek wiejski 200 M 200 g                                                                                                                                                                               | Jogurt naturalny 200g 200 g <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                                                  | Kefir 250g 250 g <b>(7)</b>                                                                                                                                                                             | Serek wiejski 200 M 200 g                                                                                                                                                                                                          | Jogurt naturalny M 150 g <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                  | Salatka ryżowa z kurczakiem 150 150 g                                                                                                                                                                            | Jogurt naturalny 200g 200 g <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                                              |

|              | sobota                                                                                                                                                                                      | niedziela                                                                                                                                                                                             | poniedziałek                                                                                                                                                              |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | 2026-01-10                                                                                                                                                                                  | 2026-01-11                                                                                                                                                                                            | 2026-01-12                                                                                                                                                                |
|              | cukrzycowa 1500                                                                                                                                                                             | cukrzycowa 1500                                                                                                                                                                                       | cukrzycowa 1500                                                                                                                                                           |
| Śniadanie    | Chleb graham 75 M 75 g<br>(1, 3)<br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Herbata bez cukru-250 ml 250 Por<br>Szynka konserwowa 50 50 g<br>Papryka 50g. 50 g                                          | Pasta z wędliny z warzywami 100 100 Por<br>Chleb graham 100 M 100 g (1)<br>Masło roślinne 5 g 5 g<br>Herbata bez cukru-250 ml 250 Por<br>Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g                         | Chleb graham 100 M 100 g (1)<br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Herbata bez cukru-250 ml 250 Por<br>połudwica sopocka 50g. 50 g<br>sałata 10g. 10 g<br>Twaróg krojony 70g (7) |
| 2. śniadanie | Jabłko 150g. 150 g                                                                                                                                                                          | Jogurt naturalny 200g 200 g (7)                                                                                                                                                                       | Jabłko 150g. 150 g                                                                                                                                                        |
| Obiad        | Rosół z makaronem 400ml 400 ml (1, 3, 9)<br>Sztuka mięsa w sosie własnym 120 120 g (1)<br>Ryż brązowy 150 M 150 g<br>Kompot 250 M 250 ml<br>Surówka wiosenna z jogurtem 130g. 130 g (7, 10) | Krupnik 400ml 400 ml (1, 7, 9)<br>Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g 150 g (1, 3, 7)<br>Ziemniaki gotowane - 150g - M 150 Por<br>Kompot 250 M 250 ml<br>Surówka z kapusty pekińskiej 120g 120 g | Barszcz czerwony 400 ml. 400 ml (1, 7, 9)<br>Bigos 300g 300 g (1)<br>Ziemniaki gotowane - 150g - M 150 Por<br>Kompot 250 M 250 ml                                         |
| Kolacja      | Herbata bez cukru-250 ml 250 Por<br>Chleb graham 75 M 75 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Paszтет drobiowy 60 M 60 g (1)<br>Ogórek kiszony 30 M 30 g                                 | Rzodkiewka M 60 g<br>połudwica sopocka 50g. 50 g<br>Herbata bez cukru-250 ml 250 Por<br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Chleb graham 75 M 75 g (1, 3)<br>sałata 10g. 10 g                                 | Kawa zbożowa 250 M 250 ml<br>Chleb graham 75 M 75 g (1, 3)<br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>szynkowa 60 60 g<br>Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g                        |
| Pos.wiecz.   | Serek wiejski 200 M 200 g                                                                                                                                                                   | Sok pomidorowy M 200 ml                                                                                                                                                                               | Serek wiejski 200 M 200 g                                                                                                                                                 |

## **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

|              | sobota                                                                                                                                                                                             | niedziela                                                                                                                                                                                                       | poniedziałek                                                                                                                                                                 | wtorek                                                                                                                                                                                                                   | środa                                                                                                                                                                                                                | czwartek                                                                                                                                                                                                            | piątek                                                                                                                                                                                                             |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | 2026-01-03                                                                                                                                                                                         | 2026-01-04                                                                                                                                                                                                      | 2026-01-05                                                                                                                                                                   | 2026-01-06                                                                                                                                                                                                               | 2026-01-07                                                                                                                                                                                                           | 2026-01-08                                                                                                                                                                                                          | 2026-01-09                                                                                                                                                                                                         |
|              | cukrzycowa 1800                                                                                                                                                                                    | cukrzycowa 1800                                                                                                                                                                                                 | cukrzycowa 1800                                                                                                                                                              | cukrzycowa 1800                                                                                                                                                                                                          | cukrzycowa 1800                                                                                                                                                                                                      | cukrzycowa 1800                                                                                                                                                                                                     | cukrzycowa 1800                                                                                                                                                                                                    |
| Śniadanie    | Chleb graham 80g. 80 g <b>(1, 3)</b><br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>południca drobiowa 50g 50 g<br>Herbata bez cukru-250 ml 250 Por<br>sałata 10g. 10 g<br>Masło roślinne 10 M 10 g                | Chleb graham 80g. 80 g <b>(1, 3)</b><br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>szynkowa 60 60 g<br>Herbata bez cukru-250 ml 250 Por<br>Twarożek z ziołami 100 100 g <b>(7)</b>                                             | Chleb graham 100 M 100 g <b>(1)</b><br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>południca drobiowa 50g 50 g<br>Herbata bez cukru-250 ml 250 Por<br>Jajko gotowane 50g M 50 Por <b>(3)</b> | Pasta z wędliny z ogórkiem świeżym i papryką 100 g<br>Chleb graham 100 M 100 g <b>(1)</b><br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Herbata bez cukru-250 ml 250 Por<br>Pomidor 40 M 40 Por                                         | Chleb graham 100 M 100 g <b>(1)</b><br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Herbata bez cukru-250 ml 250 Por<br>południca drobiowa 50g 50 g<br>Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g                                           | Chleb graham 100 M 100 g <b>(1)</b><br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Herbata bez cukru-250 ml 250 Por<br>Szynka konserwowa 50 50 g<br>Rzodkiewka ze szczypiorem 80 M 80 g <b>(7)</b>                                  | Chleb graham 80g. 80 g <b>(1, 3)</b><br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Herbata bez cukru-250 ml 250 Por<br>Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką-100g 100 Por <b>(7)</b><br>pomidor 50g 50 g                               |
| 2. śniadanie | Jogurt naturalny 200g 200 g <b>(7)</b>                                                                                                                                                             | Serek wiejski 200 M 200 g                                                                                                                                                                                       | Sok pomidorowy M 200 ml                                                                                                                                                      | Kefir 250g 250 g <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                              | Serek wiejski 200 M 200 g                                                                                                                                                                                            | Sok pomidorowy M 200 ml                                                                                                                                                                                             | Serek wiejski 200 M 200 g                                                                                                                                                                                          |
| Obiad        | Kotlet napoleoński 100 M 100 g <b>(1, 3)</b><br>Jarzynowa 400ml. 400 ml <b>(1, 7, 9)</b><br>Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por<br>Kompot 250 M 250 ml<br>Surówka Colesław 150g. 150 g <b>(3, 10)</b> | Koperkowa bez śmietany 400ml. 400 ml <b>(1, 7, 9)</b><br>Zraz siekany w sosie pomidorowym 150g. 150 g <b>(1, 3)</b><br>Ziemniaki gotowane - 150g - M 150 Por<br>Kompot 250 ml<br>Surówka z pomidora dieta 100 g | Pieczarkowa 400ml. 400 ml <b>(1, 7, 9)</b><br>Gulasz drobiowy z warzywami 150g M 150 g <b>(1, 7, 9)</b><br>Kasza gryczana 2. 200 g<br>Kompot 250 M 250 ml                    | Kotlet mielony mieszany z sosem 120 g <b>(1, 3)</b><br>Pomidorowa z makaronem 400ml. 400 ml <b>(1, 3, 7, 9)</b><br>Ryż brązowy 150 M 150 g<br>Kompot 250 M 250 ml<br>Surówka z kapusty kolorowej 100 100 Por <b>(10)</b> | Roladka drobiowa z marchewką 130g. 130 g <b>(1, 7, 9)</b><br>Szczawiowa 400 M 400 ml <b>(1, 3, 7, 9)</b><br>Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por<br>Kompot bez cukru 250 M 250 ml<br>Surówka z pomidora i ogórka 80 80 g | Kasza gryczana 170g. 170 g<br>Wiejska z zacierkami 400 M 400 ml <b>(1, 3, 9)</b><br>Pierś z kurczaka gotowana w sosie 120 M 120 g <b>(1, 7, 9)</b><br>Kompot 250 M 250 ml<br>Surówka z kapusty kiszanej 120g. 120 g | Pulpet z ryby w sosie pomidorowy 130g. 130 g <b>(1, 3, 4)</b><br>Zupa krem z groszku zielonego 400g M 400 ml <b>(7, 9)</b><br>Ziemniaki gotowane - 150g - M 150 Por<br>Buraczki gotowane 150g. 150 g <b>(1, 7)</b> |
| Podwieczorek | Kanapka z jajkiem M 65 Por <b>(1, 3)</b>                                                                                                                                                           | Kanapka z wędliną 120g M 120 Por <b>(1, 3)</b>                                                                                                                                                                  | Jogurt naturalny 200g 200 g <b>(7)</b>                                                                                                                                       | Kanapka z jajkiem M 65 Por <b>(1, 3)</b>                                                                                                                                                                                 | Sok pomidorowy M 200 ml                                                                                                                                                                                              | Kefir 250g 250 g <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                         | Kanapka z jajkiem i pomidorem M 65 Por <b>(1, 3)</b>                                                                                                                                                               |
| Kolacja      | Chleb graham 80 80 g <b>(1, 3)</b><br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Herbata bez cukru-250 ml 250 Por<br>Pasta z wędliny z warzywami 100 100 Por<br>Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g              | Herbata bez cukru-250 ml 250 Por<br>Chleb graham 100 M 100 g <b>(1)</b><br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>południca sopocka 50g. 50 g<br>sałata 10g. 10 g                                                          | Herbata bez cukru-250 ml 250 Por<br>Szynka konserwowa 50 50 g<br>Chleb graham 100 M 100 g <b>(1)</b><br>pomidor 50g 50 g<br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Rzodkiewka M 60 g    | Chleb graham 100 M 100 g <b>(1)</b><br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>szynka drobiowa 50g 50 g<br>Ogórek kiszony 50g. 50 g<br>Herbata bez cukru-250 ml 250 Por<br>Warzywa cukrz kol 100 M 100 g                             | Ryż brązowy z warzywami i kurczakiem 250 250 g <b>(9)</b><br>Herbata bez cukru-250 ml 250 Por                                                                                                                        | Twaróg krojony 70 g M 70 g <b>(7)</b><br>pomidor 50g 50 g<br>Chleb graham 80g. 80 g <b>(1, 3)</b><br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Herbata bez cukru-250 ml 250 Por<br>południca sopocka 50g. 50 g                    | Pasta z jaj z papr i szczypiorkiem 100g. 100 g <b>(3)</b><br>Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g<br>Chleb graham 100 M 100 g <b>(1)</b><br>Kawa zbożowa 250 M 250 ml<br>Masło roślinne 10 M 10 g                  |

|              | sobota                                                                                                                                                                                                           | niedziela                                                                                                                                                                                                           | poniedziałek                                                                                                                                                                       |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | 2026-01-10                                                                                                                                                                                                       | 2026-01-11                                                                                                                                                                                                          | 2026-01-12                                                                                                                                                                         |
|              | cukrzycowa 1800                                                                                                                                                                                                  | cukrzycowa 1800                                                                                                                                                                                                     | cukrzycowa 1800                                                                                                                                                                    |
| Śniadanie    | Chleb graham 75 M 75 g <b>(1, 3)</b><br>Masło roślinne 20 20 g<br>Herbata bez cukru-250 ml 250 Por<br>Szynka konserwowa 50 50 g<br>Papryka 50g. 50 g                                                             | Pasta z wędliny z warzywami 100 100 Por<br>Chleb graham 100 M 100 g <b>(1)</b><br>Masło roślinne 10 M 10 g<br>Herbata bez cukru-250 ml 250 Por<br>Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g                              | chleb graham 100g 100 g <b>(1, 3)</b><br>Masło roślinne 20 20 g<br>Herbata bez cukru-250 ml 250 Por<br>połędwica sopocka 50g. 50 g<br>sałata 10g. 10 g<br>Twaróg krojony 70 g M 70 |
| 2. śniadanie | Jabłko 150g. 150 g                                                                                                                                                                                               | Jogurt naturalny 200g 200 g <b>(7)</b>                                                                                                                                                                              | Jabłko 150g. 150 g                                                                                                                                                                 |
| Obiad        | Sztuka mięsa w sosie własnym 120 120 g <b>(1)</b><br>Rosół z makaronem 400ml 400 ml <b>(1, 3, 9)</b><br>Ryż brązowy 150 M 150 g<br>Kompot 250 M 250 ml<br>Surówka wiosenna z jogurtem 130g. 130 g <b>(7, 10)</b> | Krupnik 400ml 400 ml <b>(1, 7, 9)</b><br>Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g 150 g <b>(1, 3, 7)</b><br>Ziemniaki gotowane - 150g - M 150 Por<br>Kompot 250 M 250 ml<br>Surówka z kapusty pekińskiej 120g 120 g | Bigos 300g 300 g <b>(1)</b><br>Barszcz czerwony 400 ml. 400 ml <b>(1, 7, 9)</b><br>Ziemniaki gotowane 200 M 200 Por<br>Kompot 250 M 250 ml                                         |
| Podwieczorek | Sok pomidorowy M 200 ml                                                                                                                                                                                          | Kefir 250g 250 g <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                         | Sok pomidorowy M 200 ml                                                                                                                                                            |
| Kolacja      | Ogórek kiszony 30 M 30 g<br>Chleb graham 100 M 100 g <b>(1)</b><br>Masło roślinne 20 20 g<br>Herbata bez cukru-250 ml 250 Por<br>Paszтет drobiowy 60 M 60 g <b>(1)</b>                                           | Rzodkiewka M 60 g<br>Masło roślinne 20 20 g<br>połędwica sopocka 50g. 50 g<br>sałata 10g. 10 g<br>Chleb graham 80g. 80 g <b>(1, 3)</b><br>Herbata bez cukru-250 ml 250 Por                                          | Ogórek świeży - plasterki 30g M 30 g<br>Chleb graham 100 M 100 g <b>(1)</b><br>Masło roślinne 20 20 g<br>Kawa zbożowa 250 M 250 ml<br>szynkowa 60 60 g                             |



| Pos. wiecz. | sobota                    | niedziela                       | poniedziałek         | wtorek                    | środa                        | czwartek                              | piątek                          |
|-------------|---------------------------|---------------------------------|----------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|
|             | 2026-01-03                | 2026-01-04                      | 2026-01-05           | 2026-01-06                | 2026-01-07                   | 2026-01-08                            | 2026-01-09                      |
|             | cukrzycowa 1800           | cukrzycowa 1800                 | cukrzycowa 1800      | cukrzycowa 1800           | cukrzycowa 1800              | cukrzycowa 1800                       | cukrzycowa 1800                 |
|             | Serek wiejski 200 M 200 g | Jogurt naturalny 200g 200 g (7) | Kefir 250g 250 g (7) | Serek wiejski 200 M 200 g | Jogurt naturalny M 150 g (7) | Salatka ryżowa z kurczakiem 150 150 g | Jogurt naturalny 200g 200 g (7) |

|            |                           |                         |                           |
|------------|---------------------------|-------------------------|---------------------------|
| Pos.wiecz. | sobota                    | niedziela               | poniedziałek              |
|            | 2026-01-10                | 2026-01-11              | 2026-01-12                |
|            | cukrzycowa 1800           | cukrzycowa 1800         | cukrzycowa 1800           |
|            | Serek wiejski 200 M 200 g | Sok pomidorowy M 200 ml | Serek wiejski 200 M 200 g |

## **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.