

Wykaz alergenów w posiłkach Lista alergenów udostępniona zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady Nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności. SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI	
NUMER ALERGENU	NAZWA ALERGENU
1 (1a, 1b, 1c, 1d, 1e)	Zboża zawierające gluten (pszenica 1a, żyto 1b, jęczmień 1c, owies 1d, orkisz 1e) oraz produkty pochodne
2	Skorupiaki oraz produkty pochodne
3	Jaja i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe oraz produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy (migdały, laskowe, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe) oraz produkty pochodne
9	Seler i produkty pochodne
10	Gorczyca i produkty pochodne
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniu powyżej 10 mg/kg lub 10 mg w przeliczeniu na SO ₂
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne

SRODA 1.10.2025				JADŁOSPIS RCZ							
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	WYSOKOBIĄŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY	
Ś N I A D A N I E	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a,1b	pieczywo pszenne 100g	1a	pieczywo pszenne razowe 120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a,1b	pieczywo graham 120g	1a	
	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	
	ogórek zielony 90g		ogórek zielony 90g		ogórek zielony 90g		ogórek małosolny 90g		ogórek małosolny 30g		
	miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		
	serek kanapkowy z ziołami 60g	7	serek kanapkowy z ziołami 60g	7	serek kanapkowy z ziołami 60g	7	serek kanapkowy z ziołami 80g	7	serek kanapkowy z ziołami 60g	7	
	szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 60g		szynka wieprzowa parzona 80g		szynka wieprzowa parzona 60g		
DRUGIE ŚNIADANIE:					gruszka 150g		gruszka 150g				
O B I A D	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g) 300g	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g) 300g	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g) 300g	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g) 300g	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g) 300g	9	
	pierogi ruskie z wody z cebulką (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, zioła, cebula) 6 szt.	1a,3,7	pierogi ruskie z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, zioła) 6 szt.	1a,3,7	pierogi ruskie z wody z cebulką (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, zioła, cebula) 6 szt.	1a,3,7	pierogi ruskie z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, zioła) 6 szt.	1a,3,7	pierogi ruskie z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, zioła) 6 szt.	1a,3,7	
	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	
	kapusta kiszona z marchewką (kapusta, nać pietruszki, marchew, olej, sól, pieprz) 120g		buraki tarte (olej, zioła) 120g		kapusta kiszona z marchewką (kapusta, nać pietruszki, marchew, olej, sól, pieprz) 120g		buraki tarte (olej, zioła) 120g		buraki tarte (olej, zioła) 120g		
	kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		
	PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a, 1b	pieczywo przenno-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a, 1b			
K O L A C J A	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a,1b	pieczywo pszenne 100g	1a	pieczywo pszenne razowe 120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a,1b	pieczywo graham 120g	1a	
	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	
	pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		papryka 90g		cukinia gotowana plastry 90g		
	rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		
	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 60g	7	mozzarella plastry 80g	7	mozzarella plastry 60g	7	
	krakowska w plastrach 60g		krakowska w plastrach 60g		krakowska w plastrach 60g		krakowska w plastrach 80g		krakowska w plastrach 60g		
PN	wafle ryżowe 2 szt		wafle ryżowe 2 szt		wafle ryżowe razowe 2 szt		jogurt naturalny 150g	7	wafle ryżowe 2 szt		
energia (kcal)	2 143		2 213		2 287		2 294		2 279		
białko (g)	124		135,1		138		144,1		139,5		
tłuszcze ogółem (g)	50,2		53,5		59		57,7		55,1		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18		18,1		18,8		19		18,2		
węglowodany ogółem (g)	310,1		313,2		325,1		310,4		328,3		
mono i disacharydy (g)	58,9		56,2		56,8		57,9		56,3		
błonnik (g)	35,1		35,1		53,8		39,2		49,9		
sód	2033,9		2978,3		2229,2		1310		3198,8		

CZWARTEK 2.10.2025				JADŁOSPIS RCZ				locatering								
	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	WYSOKOBIĄŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY	
ŚNIADANIE	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
	ogórek zielony	90g		plastry cukinii gotowane	90g		ogórek zielony	90g		plastry cukinii gotowane	90g		plastry cukinii gotowane	30g		
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		
	ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	60g	7	ser capri plastry	80g	7	ser capri plastry	60g	7	
OBIĄD	pasta z czerwonej fasoli z pietuszką zieloną, olej rzepakowy, nać pietruszki	80g		pasztet wieprzowy pieczony, niskotłuszczowy	60g	1a,3	pasta z czerwonej fasoli z pietuszką zieloną, olej rzepakowy, nać pietruszki	80g		pasta z czerwonej fasoli z pietuszką zieloną, olej rzepakowy, nać pietruszki	80g	1a,3	pasztet wieprzowy pieczony, niskotłuszczowy	60g	1a,3	
	DRUGIE ŚNIADANIE:						jabłko		1 szt	jabłko		1 szt				
	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, zacierki pszenne (mąka pszenna, jaja, sól))	300g	1a,3,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, zacierki pszenne (mąka pszenna, jaja, sól))	300g	1a,3,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, zacierki pszenne (mąka pszenna, jaja, sól))	300g	1a,3,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, zacierki pszenne (mąka pszenna, jaja, sól))	300g	1a,3,9	zupa zacierkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniak 100g, zacierki pszenne (mąka pszenna, jaja, sól))	300g	1a,3,9	
	mielony duszony w sosie ziołowym (pietruszka nać, mięso mielone wieprzowe 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, jaja, bułka tarta)	150g	1a,3,9	mielony duszony w sosie ziołowym (pietruszka nać, mięso mielone wieprzowe 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, jaja, bułka tarta)	150g	1a,3,9	mielony duszony w sosie ziołowym (pietruszka nać, mięso mielone wieprzowe 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, jaja, bułka tarta)	150g	1a,3,9	mielony duszony w sosie ziołowym (pietruszka nać, mięso mielone wieprzowe 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, jaja, bułka tarta)	150g	1a,3,9	mielony duszony w sosie ziołowym (pietruszka nać, mięso mielone wieprzowe 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, jaja, bułka tarta)	150g	1a,3,9	
	ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		ziemniak z wody	200g		
	surówka z kapusty pekińskiej 120g z olejem rzepakowym 5g, ziołami, solą	120g		tarta marchewka (marchew, olej rzepakowy, pietruszka nać)	120g		surówka z kapusty pekińskiej 120g z olejem rzepakowym 5g, ziołami, solą	120g		surówka z kapusty pekińskiej 120g z olejem rzepakowym 5g, ziołami, solą	120g		tarta marchewka (marchew, olej rzepakowy, pietruszka nać)	120g		
PODWIECZOREK:	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		
							pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	1a, 1b, 7		
	herbata czarna	250ml	1a,1	herbata czarna	250ml	1a	herbata czarna	250ml	1a	herbata czarna	250ml	1a,1b	herbata czarna	250ml	1a	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	7	pieczywo pszenne	100g	7	pieczywo pszenne razowe	120g	7	pieczywo pszenno-żytnie	100g	7	pieczywo graham	120g	7	
	masło extra	10g		masło extra	10g		masło extra	10g		masło extra	10g		masło extra	10g		
	papryka żółta	90g		cukinia gotowana plastry	90g		papryka żółta	90g		cukinia gotowana plastry	90g		cukinia gotowana plastry	90g		
PN	sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		
	połudwica sopocka	60g		połudwica sopocka	60g		połudwica sopocka	60g		połudwica sopocka	80g		połudwica sopocka	60g		
	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty	80g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	
	serek homogenizowany b/c		130g	7	serek homogenizowany b/c		130g	7	serek homogenizowany b/c		130g	7	serek homogenizowany b/c		130g	7
	energia (kcal)		2 136		energia (kcal)		2 106		energia (kcal)		2 217		energia (kcal)		2 192	
	białko (g)		99,6		białko (g)		99,2		białko (g)		104,5		białko (g)		103,8	
tłuszcze ogółem (g)		61		tłuszcze ogółem (g)		60,5		tłuszcze ogółem (g)		62,1		tłuszcze ogółem (g)		61,3		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		25,1		kwasy tłuszczowe nasycone (g)		24,8		kwasy tłuszczowe nasycone (g)		25,5		kwasy tłuszczowe nasycone (g)		24,1		
węglowodany ogółem (g)		312,4		węglowodany ogółem (g)		312,5		węglowodany ogółem (g)		325,8		węglowodany ogółem (g)		332,9		
mono i disacharydy (g)		58,7		mono i disacharydy (g)		57,9		mono i disacharydy (g)		54,6		mono i disacharydy (g)		56,5		
błonnik (g)		32,1		błonnik (g)		31,8		błonnik (g)		47		błonnik (g)		43,8		
sód		2625,8		sód		3411,5		sód		3780,6		sód		3633,1		

PIĄTEK 3.10.2025				JADŁOSPIS RCZ								
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	WYSOKOBIĄŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY		
ŚNIAŁADANKA	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo pszenne	100g	pieczywo pszenne razowe	120g	pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo graham	120g		
	masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g		
	rzodkiewka	90g	cukinia gotowana plastry	90g	rzodkiewka	90g	cukinia gotowana plastry	90g	cukinia gotowana plastry	90g		
	rukola	10g	rukola	10g	rukola	10g	rukola	10g	rukola	10g		
	mozzarella plastry	60g	mozzarella plastry	60g	mozzarella plastry	60g	mozzarella plastry	80g	mozzarella plastry	60g		
	domowa szynka wieprzowa	60g	domowa szynka wieprzowa	60g	domowa szynka wieprzowa	60g	domowa szynka wieprzowa	80g	domowa szynka wieprzowa	60g		
DRUGIE ŚNIADANIE:				banan zielony		1 szt	banan		1 szt	banan		1 szt
OBIAŁ	krem z warzyw (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	krem z warzyw (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	krem z warzyw (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	krem z warzyw (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	krem z warzyw (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g		
	ryba pieczona w warzywach (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, marchew, pietruszka)	200g	ryba pieczona w warzywach (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, marchew, pietruszka)	200g	ryba pieczona w warzywach (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna razowa, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, marchew, pietruszka)	200g	ryba pieczona w warzywach (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, marchew, pietruszka)	250g	ryba pieczona w warzywach (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, marchew, pietruszka)	200g		
	ziemniaki z wody	200g	ziemniaki z wody	200g	ziemniaki z wody	200g	ziemniaki z wody	200g	ziemniaki z wody	200g		
	surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól	120g	buraki tarte (burak, gotowany tarty, olej rzepakowy)	120g	surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól	120g	buraki tarte (burak, gotowany tarty, olej rzepakowy)	120g	buraki tarte (burak, gotowany tarty, olej rzepakowy)	120g		
	kompot owocowy	250ml	kompot owocowy	250ml	kompot owocowy	250ml	kompot owocowy	250ml	kompot owocowy	250ml		
	PODWIECZOREK:				pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masto 5g		60g	pieczywo przenno-żytnie 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masto 5g		60g		
	KOLACJA	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	
pieczywo pszenno-żytnie		100g	pieczywo pszenne	100g	pieczywo pszenne razowe	120g	pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo graham	120g		
masto extra		10g	masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g		
pomidor		90g	pomidor	90g	pomidor	90g	pomidor	90g	pomidor	90g		
miks sałat		10g	miks sałat	10g	miks sałat	10g	miks sałat	10g	miks sałat	10g		
twaróg plastry		60g	twaróg plastry	60g	twaróg plastry	60g	twaróg plastry	80g	twaróg plastry	60g		
sałatka ryż z kurczakiem i warzywami (ryż 100g, kurczak, cukinia, marchew, brokuł 100g, olej, ziota).		200g	sałatka ryż z kurczakiem i warzywami (ryż 100g, kurczak, cukinia, marchew, brokuł 100g, olej, ziota).	200g	sałatka ryż z kurczakiem i warzywami (ryż brązowy 100g, kurczak, cukinia, marchew, brokuł 100g, olej, ziota).	200g	sałatka ryż z kurczakiem i warzywami (ryż 100g, kurczak, cukinia, marchew, brokuł 100g, olej, ziota).	200g	sałatka ryż z kurczakiem i warzywami (ryż 100g, kurczak, cukinia, marchew, brokuł 100g, olej, ziota).	200g		
PN	kefir	150g	kefir	150g	kefir	150g	kefir	150g	kefir	150g		
	2 246		2 230		2 299		2 306		2 280			
	132,6		132,6		134,3		140,4		135,7			
	58,6		59,2		64,4		63,1		60,5			
	30,2		30,1		30,8		31		30,3			
	301,2		301,8		313,7		299		313,7			
	50,2		51,2		49,1		50,2		52,1			
	25,9		25,7		42,3		27,7		37,6			
	2591,8		3496,9		2759,7		1840,4		3676			

SOBOTA 4.10.2025				JADŁOSPIS RCZ				Katering								
	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	WYSOKOBIĄŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY	
ŚNIADANIE	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a	
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	
	ogórek małosolny	90g		ogórek małosolny	30g		ogórek małosolny	90g		ogórek małosolny	90g		ogórek małosolny	30g		
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
	serek kanapkowy ze szczypiorki	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	serek kanapkowy ze szczypiorki	60g	7	serek kanapkowy śmietankowy	80g	7	serek kanapkowy śmietankowy	60g	7	
	szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	80g		szynka wieprzowa gotowana	60g		
DRUGIE ŚNIADANIE:						brzoskwinia		1 szt	brzoskwinia		1 szt					
OBIAD	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		300g	9
	risotto w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masto, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)		300g	6,7,9	risotto w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masto, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)		300g	6,7,9	risotto w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masto, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)		300g	6,7,9	risotto w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masto, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)		300g	6,7,9
	surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz		150g		surówka z marchewki z oliwą		150g		surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz		150g		surówka z marchewki z oliwą		150g	
	kompot owocowy		250ml		kompot owocowy		250ml		kompot owocowy		250ml		kompot owocowy		250ml	
PODWIECZOREK:						pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g		60g	1a, 1b,7	pieczywo pszenno-żytnie 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g		60g	1a, 1b,7			
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a	
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	
	papryka	90g		cukinia gotowana plastry	90g		papryka	90g		cukinia gotowana plastry	90g		cukinia gotowana plastry	90g		
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		
	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	60g	7	mozzarella plastry	80g	7	mozzarella plastry	60g	7	
	połędwica drobiowa z warzywami	60g		połędwica drobiowa z warzywami	60g		połędwica drobiowa z warzywami	60g		połędwica drobiowa z warzywami	80g		połędwica drobiowa z warzywami	60g		
PN	serek homogenizowany b/c	130g	7	serek homogenizowany b/c	130g	7	serek homogenizowany b/c	130g	7	serek homogenizowany b/c	130g	7	serek homogenizowany b/c	130g	7	
energia (kcal)	2 195			2 169			2 288			2 295			2 229			
białko (g)	106,5			106,1			108,3			114,2			109,4			
tłuszcze ogółem (g)	68,4			68,7			74,6			73,2			70,1			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,8			23,6			24,4			24,6			23,8			
węglowodany ogółem (g)	299,7			298,1			321,4			308			312,9			
mono i disacharydy (g)	49			50			41,4			58,7			51,8			
błonnik (g)	33,1			32			50,9			37,3			45,4			
sód	2930,6			3840,5			3100,7			2228,8			4055,1			

NIEDZIELA 5.10.2025				JADŁOSPIS RCZ				catering							
	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	WYSOKOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY
Ś N I A D A N I E	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	rzodkiewka	90g		burak plastry	90g		rzodkiewka	90g		burak plastry	90g		burak plastry	30g	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
	jaja na twardo	2 szt/100 g	3	jaja na miękko	2 szt/100 g	3	jaja na twardo	2 szt/100 g	3	jaja na miękko	2 szt/100 g	3	jaja na miękko	2 szt/100 g	3
	indyk gotowany	60g		indyk gotowany	60g		indyk gotowany	60g		indyk gotowany	60g		indyk gotowany	60g	
DRUGIE ŚNIADANIE:								gruszka		1 szt					
O B I A D	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g	300g	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g	300g	1a,9
	udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, ziola)	150g		udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, ziola)	150g		udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, ziola)	150g		udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, ziola)	200g		udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, ziola)	150g	
	ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g	
	surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, ziola, sól	120g		cukinia duszona (cukinia, olej rzepakowy, sól, nać pietruszki)	120g		surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, ziola, sól	120g		cukinia duszona (cukinia, olej rzepakowy, sól, nać pietruszki)	120g		cukinia duszona (cukinia, olej rzepakowy, sól, nać pietruszki)	120g	
	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml	
	PODWIECZOREK:								pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	pieczywo przenno-żytnie 30g, ser żółty odtłuszczony 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		marchewka baby z wody	90g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7	serek wiejski z koperkiem	100g	7	serek wiejski z koperkiem	60g	7
	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4,10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4,10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4,10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	100g	3,4,10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4,10
PN	wafel ryżowy	2 szt		wafel ryżowy	2 szt		wafel ryżowy razowy	2 szt		jogurt naturalny	150ml	7	wafel ryżowy	2 szt	7
energia (kcal)	2 257			2 241			2 311			2 324			2 292		
białko (g)	124,1			124,1			126,9			133,5			127,2		
tluszcz ogółem (g)	65,8			66,4			71,9			70,9			67,8		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,7			26,6			27,4			28			26,8		
węglowodany ogółem (g)	315,9			316,5			327,1			312,8			328,4		
mono i disacharydy (g)	58,9			59,9			58,1			44,2			50,8		
blonnik (g)	34,9			34,7			51,9			37,4			46,6		
sód	2500,1			3405,2			3053,2			1965,2			3584,3		

PONIEDZIAŁEK 6.10.2025				JADŁOSPIS RCZ				locatering			
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	WYSOKOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY	
ŚNIADANIE	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a,1b	pieczywo pszenne 100g	1a	pieczywo pszenne razowe 120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a,1b	pieczywo graham 120g	1a	
	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	
	papryka 90g		cukinia gotowana plastry 90g		papryka 90g		cukinia gotowana plastry 90g		cukinia gotowana plastry 30g		
	rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		
	twarogowa pasta z czarnuszką (twaróg, jogurt naturalny, czarnuszka) 60g	7	twarogowa pasta z czarnuszką (twaróg, jogurt naturalny, czarnuszka) 60g	7	twarogowa pasta z czarnuszką (twaróg, jogurt naturalny, czarnuszka) 60g	7	twarogowa pasta z czarnuszką (twaróg, jogurt naturalny, czarnuszka) 80g	7	twarogowa pasta z ziołami (twaróg, jogurt naturalny, zioła) 60g	7	
	szynka drobiowa 60g		szynka drobiowa 60g		szynka drobiowa 60g		szynka drobiowa 80g		szynka drobiowa 60g		
DRUGIE ŚNIADANIE:					jabłko 1 szt		jabłko 1 szt				
OBIĄD	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g 300g	1a,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g 300g	1a,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g 300g	1a,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g 300g	1a,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g 300g	1a,9	
	eskalopki duszone w sosie koperkowym (mięso z wieprzowe, olej, oregano, liść laurowy, jaja, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper) 200g	1a,3,9	eskalopki duszone w sosie koperkowym (mięso z wieprzowe, olej, oregano, liść laurowy, jaja, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper) 200g	1a,3,9	eskalopki duszone w sosie koperkowym (mięso z wieprzowe, olej, oregano, liść laurowy, jaja, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper) 200g	1a,3,9	eskalopki duszone w sosie koperkowym (mięso z wieprzowe, olej, oregano, liść laurowy, jaja, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper) 200g	1a,3,9	eskalopki duszone w sosie koperkowym (mięso z wieprzowe, olej, oregano, liść laurowy, jaja, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper) 200g	1a,3,9	
	ziemniaki gotowane 150g		ziemniaki gotowane 150g		ziemniaki gotowane 150g		ziemniaki gotowane 150g		ziemniaki gotowane 150g		
	bukiet warzyw (kalafior, marchew, brokuł) z wody 150g		bukiet warzyw (kalafior, marchew, brokuł) z wody 150g		bukiet warzyw (kalafior, marchew, brokuł) z wody 150g		bukiet warzyw (kalafior, marchew, brokuł) z wody 150g		bukiet warzyw (kalafior, marchew, brokuł) z wody 150g		
	kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		
	PODWIECZOREK:					pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7	pieczywo pszenno-żytnie 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7		
KOLACJA	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a,1b	pieczywo pszenne 100g	1a	pieczywo pszenne razowe 120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a,1b	pieczywo graham 120g	1a	
	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	
	ogórek kiszony 90g		pomidor 90g		ogórek kiszony 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		
	miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		
	ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	ser żółty 60g	7	ser żółty odtłuszczony 80g	7	ser żółty odtłuszczony 60g	7	
	szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 80g		szynka wieprzowa gotowana 60g		
PN	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	serek homogenizowany b/c 130g	7	serek homogenizowany b/c 130g	7	
	2 137		2 118		2 218		2 236		2 155		
	100,2		100,2		101,2		107,5		103,2		
	53,4		54		59,8		58,6		55,5		
	18,5		18,3		19,1		19,3		18,5		
	320,1		320,7		341		327,3		329,1		
	56,7		57,8		49,6		55,4		58,1		
	28,1		27,8		47,6		31,5		39,8		
	1831,7		2873,6		2138,9		926,5		3034,9		

WTOREK 7.10.2025										JADŁOSPIS RCZ																					
PODSTAWOWA					ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA					ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW					ALERGENY	WYSOKOBIAŁKOWA					ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO					ALERGENY		
S N I A D A N I E	herbata czarna	250ml				herbata czarna	250ml				herbata czarna	250ml				herbata czarna	250ml				herbata czarna	250ml									
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1	7		pieczywo pszenne	100g	1a	7		pieczywo pszenne razowe	120g	1a	7		pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	7		pieczywo graham	120g	1a	7							
	masło extra	10g				masło extra	10g				masło extra	10g				masło extra	10g				masło extra	10g									
	pomidor	90g				pomidor	90g				pomidor	90g				pomidor	90g				pomidor	30g									
	miks sałat	10g				miks sałat	10g				miks sałat	10g				miks sałat	10g				miks sałat	10g									
	serek grani z ziołami	60g	7			serek grani z ziołami	60g	7			serek grani z ziołami	60g	7			serek grani z ziołami	80g	7			serek grani z ziołami	60g	7								
	szynka drobiowa gotowana	60g				szynka drobiowa gotowana	60g				szynka drobiowa gotowana	60g				szynka drobiowa gotowana	80g				szynka drobiowa gotowana	60g									
DRUGIE ŚNIADANIE:											gruszka					1 szt		gruszka					1 szt								
O B I A D	zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)					300g	9				zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)					300g	9				zupa ziemniaczana (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 150g)					300g	9				
	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, zioła)					250g	1a,9				gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, zioła)					250g	1a,9				gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, zioła)					250g	1a,9				
	kasza bulgur					150g	1a				kasza bulgur					150g	1a				kasza bulgur					150g	1a				
	surówka z białej kapusty z marchewką (kapusta 50g, marchew 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz)					120g					surówka z białej kapusty z marchewką (kapusta 50g, marchew 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz)					120g				brokuł gotowany					120g						
	kompot owocowy					250ml					kompot owocowy					250ml				kompot owocowy					250ml						
PODWIECZOREK:											pieczywo przrenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)					60g	1a, 1b, 7		pieczywo przrenno-żytnie 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)					60g	1a, 1b, 7						
K O L A C J A	herbata czarna	250ml	1a,1	7		herbata czarna	250ml	1a	7		herbata czarna	250ml	1a	7		herbata czarna	250ml	1a,1b	7		herbata czarna	250ml	1a	7							
	pieczywo pszenno-żytnie	100g				pieczywo pszenne	100g				pieczywo pszenne razowe	120g				pieczywo pszenno-żytnie	100g				pieczywo graham	120g									
	masło extra	10g				masło extra	10g				masło extra	10g				masło extra	10g				masło extra	10g									
	papryka	90g				cukinia gotowana plastry	90g				papryka	90g				cukinia gotowana plastry	90g				cukinia gotowana plastry	90g									
	roszponka	10g				roszponka	10g				roszponka	10g				roszponka	10g				roszponka	10g									
P N	serek fromage	80g	7			serek fromage	80g	7			serek fromage	80g	7			serek fromage	100g	7			serek fromage	80g	7								
	sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)					200g	3,4,9, 10				sałatka z ryżem brązowym, selerem, tuńczykiem z wody i ogórkiem kiszonym (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)					200g	3,4,9, 10				sałatka z ryżem, selerem, tuńczykiem z wody (majonez odtłuszczony, sól, pieprz)					200g	3,4,9, 10				
	kefir					150g	7				kefir					150g	7				kefir					150g	7				
energia (kcal)	2 112						2 104						2 246						2 259						2 141						
białko (g)	107,6						107,7						110						117,1						110,6						
tluszcz ogółem (g)	68,3						68,7						74,3						73,1						70,1						
kwasy tluszczowe nasycone (g)	25,4						25,2						26,1						26,4						25,5						
węglowodany ogółem (g)	274,3						277						306,1						292,3						285,7						
mono i disacharydy (g)	51,7						55,9						54						58,7						53,6						
biłonnik (g)	26,4g						25,9						43,3						29,2						37,6						
sód	3208,5						4 137,50						3 376,80						2517,8						4295,1						

ŚRODA 8.10.2025				JADŁOSPIS RCZ				catering							
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	WYSOKOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY					
ŚNIA DAK D A N I E	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml					
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	pieczywo pszenne	100g	1a,1b 1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	papryka zielona	90g		cukinia gotowana plastry	90g		papryka zielona	90g		cukinia gotowana plastry	90g		cukinia gotowana plastry	90g	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
	twaróg półtłusty w plastrach	60g	7	twaróg półtłusty w plastrach	60g	7	twaróg półtłusty w plastrach	60g	7	twaróg półtłusty w plastrach	60g	7	twaróg półtłusty w plastrach	60g	7
	szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	60g		szynka wieprzowa gotowana	80g		szynka wieprzowa gotowana	60g	
DRUGIE ŚNIADANIE:					mandarynka	1 szt		mandarynka	1 szt						
O B I A D	kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, marchew, pietruszka, nać pietruszki)	300g	1a,9	kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, marchew, pietruszka, nać pietruszki)	300g	1a,9	kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, marchew, pietruszka, nać pietruszki)	300g	1a,9	kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, marchew, pietruszka, nać pietruszki)	300g	1a,9	kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g, marchew, pietruszka, nać pietruszki)	300g	1a,9
	pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szinak, twaróg 50g, ziota)	6 szt/250g	1a,3,7	pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szinak, twaróg 50g, ziota)	6 szt/250g	1a,3,7	pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szinak, twaróg 50g, ziota)	6 szt/250g	1a,3,7	pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szinak, twaróg 50g, ziota)	6 szt/250g	1a,3,7	pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szinak, twaróg 50g, ziota)	6 szt/250g	1a,3,7
	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7
	kapusta kiszona z marchewką (olej, sól, pieprz)	120g		marchewka z wody	120g		kapusta kiszona z marchewką (olej, sól, pieprz)	120g		marchewka z wody	120g		marchewka z wody	120g	
	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml	
PODWIECZOREK:					pieczywo przennie-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	60g	1a,1b	pieczywo przennie-żytnie 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	60g	1a,1b					
K O L A C J A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml					
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b 1a	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	rzodkiew biała	90g		pomidor	90g		rzodkiew biała	90g		rzodkiew biała	90g		rzodkiew biała	90g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	ser capresi	60g	7	ser capresi	60g	7	ser capresi	60g	7	ser capresi	80g	7	ser capresi	60g	7
połędwica drobiowa z warzywami	60g		połędwica drobiowa z warzywami	60g		połędwica drobiowa z warzywami	60g		połędwica drobiowa z warzywami	80g		połędwica drobiowa z warzywami	60g		
PN	wafle ryżowe	2 szt	wafle ryżowe	2 szt	wafle ryżowe razowe	2 szt		jogurt naturalny	150ml	7	wafle ryżowe	2 szt			
energia (kcal)	2 196		2 180		2 210		2 216		2 225						
białko (g)	97,2		97,2		94,4		100,5		100,3						
tluszcze ogółem (g)	57		57,6		58,9		57,7		58,9						
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,8		18,7		18,8		19,1		18,9						
węglowodany ogółem (g)	329,6		330,2		344,6		329,9		340,4						
mono i disacharydy (g)	58,5		59,5		52,3		58,5		59,8						
błonnik (g)	30,8		30,6		45,3		30,8		41,5						
sód	2296		3201,1		3392,8		2473,5		3358,9						

CZWARTEK 9.10.2025				JADŁOSPIS RCZ				catering									
	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	WYSOKOBIAŁKOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO		ALERGENY		
ŚNIADANIE	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml			
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a		
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7		
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g			
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g			
	pasta jajeczna z suszonymi pomidorami (jaja na twardo, pomidory suszone, olej, ziola, sól, pieprz)	150g	3,7	pasta jajeczna z ziołami (jaja na miękkko, olej, ziola, sól, pieprz)	150g	3,7	pomidorami (jaja na twardo, pomidory suszone, olej, ziola, sól, pieprz)	150g	3,7	pasta jajeczna z ziołami (jaja na miękkko, olej, ziola, sól, pieprz)	150g	3,7	pasta jajeczna z ziołami (jaja na miękkko, olej, ziola, sól, pieprz)	150g	3,7		
	szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	60g		szynka drobiowa gotowana	80g		szynka drobiowa gotowana	60g			
DRUGIE ŚNIADANIE:								jabłtko		1 szt				jabłtko		1 szt	
OBIAD	pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pomidory z puszki 100g, pietruszka, ryż 100g)	300g	9	pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pomidory z puszki 100g, pietruszka, ryż 100g)	300g	9	pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pomidory z puszki 100g, pietruszka, ryż 100g)	300g	9	pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pomidory z puszki 100g, pietruszka, ryż 100g)	300g	9	jarzynowa z ryżem (ryż 100g, marchew, seler, pietruszka, burak, kalafor, brokuł, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	300g	9		
	schab duszony w sosie własnym (schab 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	9	schab duszony w sosie własnym (schab 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	9	schab duszony w sosie własnym (schab 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	9	schab duszony w sosie własnym (schab 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	9	schab duszony w sosie własnym (schab 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	200g	9		
	ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g			
	fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g			
	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml			
PODWIECZOREK:								pieczywo przrenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g		1a, 1b, 7					
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml			
	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo pszenne	100g	1a	pieczywo pszenne razowe	120g	1a	pieczywo pszenno-żytnie	100g	1a,1b	pieczywo graham	120g	1a		
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7		
	papryka czerwona	90g		cukinia gotowana plastry	90g		papryka czerwona	90g		cukinia gotowana plastry	90g		cukinia gotowana plastry	90g			
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g			
	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4,10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4,10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4,10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	80g	3,4,10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	60g	3,4,10		
	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7	ser żółty	60g	7	ser żółty odtłuszczony	80g	7	ser żółty odtłuszczony	60g	7		
PN	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7		
energia (kcal)	2 067			2 045			2 080			2 110			2 096				
białtko (g)	105,8			105,6			103			111,2			108,7				
tluszcze ogółem (g)	62,4			62,9			64,3			64,3			64,2				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,6			24,5			24,6			24,8			24,7				
węglowodany ogółem (g)	276			275,5			291			277,3			287,3				
mono i disacharydy (g)	56,9			47,2			51,7			57,4			58,7				
blonnik (g)	26,2			25,6			40,8			26,7			37,4				
sód	1166,8			2074,3			2263,6			1368			2253,4				

PIĄTEK 10.10.2025				JADŁOSPIS RCZ				catering						
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	WYSOKOBIAŁKOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	ALERGENY				
ŚNIADANIE	herbata czarna 250ml	1a,1b,7	herbata czarna 250ml	1a,1b,7	herbata czarna 250ml	1a,1b,7	herbata czarna 250ml	1a,1b,7	herbata czarna 250ml	1a,1b,7				
	pieczywo pszenno-żytnie 100g		pieczywo pszenne 100g		pieczywo pszenne razowe 120g		pieczywo pszenno-żytnie 100g		pieczywo graham 120g					
	masto extra 10g		masto extra 10g		masto extra 10g		masto extra 10g		masto extra 10g					
	rzodkiewka 90g		burak plasty 90g		rzodkiewka 90g		burak plasty 90g		burak plasty 30g					
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g					
	serek wiejski z koperkiem 60g		serek wiejski z koperkiem 60g		serek wiejski z koperkiem 60g		serek wiejski z koperkiem 100g		serek wiejski z koperkiem 60g					
	kiełbasa biała z wody 100g		kiełbasa biała z wody 100g		kiełbasa biała z wody 100g		kiełbasa biała z wody 100g		kiełbasa biała z wody 100g					
DRUGIE ŚNIADANIE:														
OBIAD	jarzynowa z ziemniakami i soczewicą (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, soczewica 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9	jarzynowa z ziemniakami i soczewicą (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, soczewica 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9	jarzynowa z ziemniakami i soczewicą (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, soczewica 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 300g	9				
	ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, jabłka 100g, cynamon, olej). 250g		ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej). 250g		ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (kurczak, ryż 150g, brązowy 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, kurczak 100g, olej). 250g		ryż zapiekany z warzywami i kurczakiem (kurczak, ryż 150g, cukinia, marchew, papryka czerwona, kurczak 100g, olej). 250g		ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (ryż biały 150g, mleko, mus jabłkowy 100g, cynamon, olej). 250g					
	serek homogenizowany b/c waniliowy 120g		serek homogenizowany b/c waniliowy 120g						serek homogenizowany b/c waniliowy 120g					
	surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól 120g		marchewka tarta z jabłkiem, pietruszka nać, olej 120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól 120g		marchewka tarta z jabłkiem, pietruszka nać, olej 120g		marchewka tarta z jabłkiem, pietruszka nać, olej 120g					
	kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml					
	PODWIECZOREK:													
KOLACJA	herbata czarna 250ml	1a,1b,7	herbata czarna 250ml	1a,1b,7	herbata czarna 250ml	1a,1b,3,7	herbata czarna 250ml	1a,1b,3,7	herbata czarna 250ml	1a,1b,3,7				
	pieczywo pszenno-żytnie 100g		pieczywo pszenne 100g		1a		pieczywo pszenne razowe 120g		1a		pieczywo pszenno-żytnie 100g	1a,1b	pieczywo graham 120g	1a
	masto extra 10g		masto extra 10g		7		masto extra 10g		7		masto extra 10g	7	masto extra 10g	7
	pomidor 90g		pomidor 90g		7		pomidor 90g		7		papryka 90g	7	cukinia gotowana plasty 90g	7
	miks sałat 10g		miks sałat 10g		7		miks sałat 10g		7		sałata zielona 10g	7	sałata zielona 10g	7
	serek kanapkowy śmietankowy 60g		serek kanapkowy śmietankowy 60g		7		serek kanapkowy śmietankowy 60g		7		serek kanapkowy śmietankowy 80g	7	serek kanapkowy śmietankowy 130g	7
	kurczak z warzywami w galarecie 60g		kurczak z warzywami w galarecie 60g		7		kurczak z warzywami w galarecie 60g		7		kurczak z warzywami w galarecie 80g	7	kurczak z warzywami w galarecie 60g	7
PN	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7				
	2 146		2 130		2 299		2 106		2 180					
	132,6		132,6		134,3		140,4		135,7					
	58,6		59,2		64,4		63,1		60,5					
	30,2		30,1		30,8		31		30,3					
	301,2		301,8		313,7		299		313,7					
	50,2		51,2		49,1		50,2		52,1					
	25,9		25,7		42,3		27,7		37,6					
	2591,8		3496,9		2759,7		1840,4		3676					