

ZESTAWIENIE JADŁOSPISÓW

Za okres: 01-01-2026 - 30-01-2026

Lp.	Posiłek	Nazwa diety	Norm.	Data				
				11-01-2026	12-01-2026	13-01-2026	14-01-2026	15-01-2026
				Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek
				[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
1	Śniadanie	Podstawowa	020	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Szynka babuni=60 g Salata lodowa=0,1 g (szt.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Kielbasa szynkowa=60 g Miód 25g=1 g (szt.) Salata lodowa=0,1 g (szt.) Pomidor szklarniowy=50 g	Kawa z mlekiem.piecz.masło=200 g Parówki na gorąco z ketch.=125 g Ogórki kwasz.=50 g	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Ser twarog.=50 g Pasta jajeczna=100 g Salata lodowa=0,1 g (szt.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Połędwica wędz.=40 g Dżem=50 g Pomidor szklarniowy=50 g Salata lodowa=0,1 g (szt.)
Występujące alergeny (nr) w posiłku:				2 4 6 13 14	2 4 6 13 14	2 6 13 14	2 3 4 6 13 14	2 4 6 13 14
2		Łatwostrawna	020	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Szynka babuni=60 g Salata lodowa=0,1 g (szt.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Kielbasa szynkowa=60 g Miód 25g=1 g (szt.) Salata lodowa=0,1 g (szt.) Pomidor szklarniowy=50 g	Kawa z mlekiem.piecz.masło=200 g Parówki na gorąco z ketch.=125 g Ogórki kwasz.=50 g	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Ser twarog.=50 g Pasta jajeczna=100 g Salata lodowa=0,1 g (szt.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Połędwica wędz.=40 g Dżem=50 g Pomidor szklarniowy=50 g Salata lodowa=0,1 g (szt.)
3		Z ogranicz. łatwo	020	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Szynka babuni=60 g Salata lodowa=0,1 g (szt.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Kielbasa szynkowa=60 g Ser żółty=40 g Salata lodowa=0,1 g (szt.) Pomidor szklarniowy=50 g	Herb.chleb.masło (k2)=220 g (porcja) Parówki na gorąco z ketch.=125 g Ogórki kwasz.=50 g	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Ser twarog.=50 g Pasta jajeczna=100 g Salata lodowa=0,1 g (szt.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Połędwica wędz.=60 g Pomidor szklarniowy=50 g Salata lodowa=0,1 g (szt.)
4	Obiad I	Podstawowa	020	Rosół z makaronem=300 ml Udka piecz.=200 g (porcja) Ryż na sypko=100 g Marchewka gotowana=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Brokułowa=400 ml (porcja) Szynka pieczona=150 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Buraczki gotowane=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Pomidorowa z ryżem=400 ml (porcja) Bitka schabowa gotowana=100 g Kasza grycz.na sypko=100 g (porcja) Sos pieczeniowy=200 g (porcja) Salata ziel. z jogurtem=200 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Krupnik jęczm.=400 ml (porcja) Makaron z sosem bolognese=400 g Sur.kap.białej=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Fasolowa ze słonią=400 ml (porcja) Pulpet wieprzowy=110 g Kasza jęczm.na sypko=100 g (porcja) Sur.z kap.pekińskiej=150 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)
Występujące alergeny (nr) w posiłku:				2 4 6 11 13 14	2 4 6 11 13 14	2 4 6 7 11 13 14	2 4 6 7 11 13 14	2 3 4 6 7 11 13 14

Numeryczne oznaczenie występujących alergenów:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Siarczany	Gorczyca	Jajka	Lubin	Mięczaki	Mleko	Sezam	Orzechy	Orzeszki	Ryby	Seler	Skorupiaki	Soja	Gluten

5	Łatwostrawna	020	Rosół z makaronem=300 ml Udko piecz.=200 g (porcja) Ryż na sypko=100 g Cukinia=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Brokułowa=400 ml (porcja) Szynka pieczona=150 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Buraczki gotowane=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Pomidorowa z ryżem=400 ml (porcja) Bitka schabowa gotowana=100 g Kasza jęczm.na sypko=100 g (porcja) Sos pieczeniowy=200 g (porcja) Salata ziel. z jogurtem=200 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Krupnik jęczm.=400 ml (porcja) Makaron z sosem bolognese=400 g Cukinia=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Kalafiorowa=400 ml (porcja) Pulpet wieprzowy=110 g Kasza jęczm.na sypko=100 g (porcja) Sur.z kap.pekińskiej=150 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	
6	Z ogranicz. łatwo	020	Rosół z makaronem=300 ml Udko piecz.=200 g (porcja) Ryż na sypko=100 g Cukinia=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Brokułowa=400 ml (porcja) Szynka pieczona=150 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Buraczki gotowane=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Pomidorowa z ryżem=400 ml (porcja) Bitka schabowa gotowana=100 g Kasza grycz.na sypko=100 g (porcja) Sos pieczeniowy=200 g (porcja) Salata ziel. z jogurtem=200 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Krupnik jęczm.=400 ml (porcja) Makaron z sosem bolognese=400 g Sur.kap.białej=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Kalafiorowa=400 ml (porcja) Pulpet wieprzowy=110 g Kasza jęczm.na sypko=100 g (porcja) Sur.z kap.pekińskiej=150 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	
7	Kolacja	Podstawowa	020	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Hummus z ciecierzycy=100 g (porcja) Ogórki kwasz.=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Pieczeń rzymska=60 g Ogórki kwasz.=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Kielbasa żywiecka=40 g Jaja=1 g (szt.) Pomidor szklamiowy=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Pierś pieczona z indyka=60 g Ogórki kwasz.=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Szynka babuni=60 g Roszponka=0,1 g (szt.)
Występujące alergeny (nr) w posiłku:			2 4 6 13 14	2 4 6 13 14	2 3 4 6 13 14	2 4 6 13 14	2 4 6 13 14	
8	Łatwostrawna	020	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Hummus z ciecierzycy=100 g (porcja) Ogórki kwasz.=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Połędwica wędz.=60 g Ogórki kwasz.=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Kielbasa żywiecka=40 g Jaja=1 g (szt.) Pomidor szklamiowy=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Pierś pieczona z indyka=60 g Ogórki kwasz.=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Szynka babuni=60 g Roszponka=0,1 g (szt.)	
9	Z ogranicz. łatwo	020	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Hummus z ciecierzycy=100 g (porcja) Ogórki kwasz.=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Połędwica wędz.=60 g Ogórki kwasz.=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Kielbasa żywiecka=40 g Jaja=1 g (szt.) Pomidor szklamiowy=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Pierś pieczona z indyka=60 g Ogórki kwasz.=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Szynka babuni=60 g Roszponka=0,1 g (szt.)	
Suma wartości energetycznych i składników odżywczych za dzień w poszczególnych dietach i normach:								
Suma dzień	Podstawowa	020	W.En.=8806kJ/2102kcal, Tł.=82g, K.tł.=23,25g, Węgl.=284,31g, Cuk.=58,82g, Biał.=71,57g, Sól=1,65g, Sód=669,36mg, Bł.=15,29g, Chł.=83,6mg	W.En.=7392kJ/1766kcal, Tł.=52,77g, K.tł.=17,99g, Węgl.=274,91g, Cuk.=53,69g, Biał.=61,79g, Sól=4,61g, Sód=1846,89mg, Bł.=7,82g, Chł.=159mg	W.En.=11296kJ/2698kcal, Tł.=121,99g, K.tł.=35,65g, Węgl.=327,75g, Cuk.=48,23g, Biał.=94,07g, Sól=4,89g, Sód=1978,89mg, Bł.=7,79g, Chł.=367,2	W.En.=8590kJ/2052kcal, Tł.=68,14g, K.tł.=17,8g, Węgl.=307,11g, Cuk.=57,73g, Biał.=69,23g, Sól=1,59g, Sód=655,49mg, Bł.=10,06g, Chł.=300,2mg	W.En.=8482kJ/2028kcal, Tł.=66,57g, K.tł.=22,11g, Węgl.=310,23g, Cuk.=53,49g, Biał.=67,04g, Sól=1,64g, Sód=663,89mg, Bł.=8,87g, Chł.=196,3mg	
Suma dzień	Łatwostrawna	020	W.En.=8414kJ/2011kcal, Tł.=80,79g, K.tł.=22,77g, Węgl.=254,95g, Cuk.=57,83g, Biał.=73,6g, Sól=2,24g, Sód=908,66mg, Bł.=11,69g, Chł.=83,6mg	W.En.=8208kJ/1963kcal, Tł.=64,23g, K.tł.=19,91g, Węgl.=276,85g, Cuk.=56,49g, Biał.=78,23g, Sól=5,53g, Sód=2216,89mg, Bł.=8,12g, Chł.=159mg	W.En.=10226kJ/2444kcal, Tł.=122,43g, K.tł.=39,09g, Węgl.=262,85g, Cuk.=50,57g, Biał.=86,09g, Sól=5,3g, Sód=2144,09mg, Bł.=6,44g, Chł.=367,2mg	W.En.=8433kJ/2018kcal, Tł.=64,1g, K.tł.=19g, Węgl.=297,12g, Cuk.=57,62g, Biał.=72,64g, Sól=2,45g, Sód=1000,89mg, Bł.=7,94g, Chł.=300,2mg	W.En.=8231kJ/1970kcal, Tł.=63,15g, K.tł.=21,27g, Węgl.=295,4g, Cuk.=56,29g, Biał.=66,8g, Sól=2,55g, Sód=1031,59mg, Bł.=9,17g, Chł.=186,4mg	
Suma dzień	Z ogranicz. łatwo	020	W.En.=8137kJ/1944kcal, Tł.=77,44g, K.tł.=22,35g, Węgl.=248,25g, Cuk.=60,33g, Biał.=72,9g, Sól=0,4g, Sód=199,16mg, Bł.=8,09g, Chł.=95,6mg	W.En.=8062kJ/1927kcal, Tł.=69,48g, K.tł.=19,49g, Węgl.=249,59g, Cuk.=57,59g, Biał.=87,03g, Sól=3,68g, Sód=1502,69mg, Bł.=4,52g, Chł.=171mg	W.En.=10695kJ/2555kcal, Tł.=124,29g, K.tł.=37,74g, Węgl.=281,91g, Cuk.=77,4g, Biał.=91,91g, Sól=3,06g, Sód=1257,04mg, Bł.=4,94g, Chł.=383,2mg	W.En.=9342kJ/2233kcal, Tł.=84,29g, K.tł.=27,31g, Węgl.=297,01g, Cuk.=59,73g, Biał.=84,73g, Sól=0,71g, Sód=291,99mg, Bł.=6,76g, Chł.=355,7mg	W.En.=8612kJ/2060kcal, Tł.=66,17g, K.tł.=23,85g, Węgl.=301,07g, Cuk.=73,88g, Biał.=76,53g, Sól=0,56g, Sód=242,84mg, Bł.=5,57g, Chł.=218,4mg	

ZESTAWIENIE JADŁOSPISÓW Za okres: 01-01-2026 - 30-01-2026

Numeryczne oznaczenie występujących alergenów:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Siarczany	Gorczyca	Jajka	Łubin	Mięczaki	Mleko	Sezam	Orzechy	Orzeszki	Ryby	Seler	Skorupiaki	Soja	Gluten

Str nr:2

ZESTAWIENIE JADŁOSPISÓW

Za okres: 01-01-2026 - 30-01-2026

Lp.	Posiłek	Nazwa diety	Norm.	Data				
				16-01-2026	17-01-2026	18-01-2026	19-01-2026	20-01-2026
				Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Występujące alergeny (nr) w posiłku:				[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
1	Śniadanie	Podstawowa	020	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Hummus z ciecierzycy=100 g (porcja) Ser żółty=40 g Ogórki kwasz.=50 g	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Kielbasa żywiecka=40 g Jaja=1 g (szt.) Roszponka=0,1 g (szt.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Szynka biała=60 g Rukola=0,1 g (opak.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Kielbasa szynkowa=40 g Ser topiony=50 g Ogórki kwasz.=50 g	Kawa z mlek.piecz.masło=200 g Parówki na gorąco z muszt.=120 g Salata lodowa=0,1 g (szt.)
Występujące alergeny (nr) w posiłku:				2 4 6 13 14	2 3 4 6 13 14	2 4 6 13 14	2 4 6 13 14	2 4 6 10 13 14
2		Łatwostrawna	020	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Hummus z ciecierzycy=100 g (porcja) Ser twarog.=50 g Ogórki kwasz.=50 g	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Kielbasa żywiecka=40 g Jaja=1 g (szt.) Roszponka=0,1 g (szt.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Szynka biała=60 g Rukola=0,1 g (opak.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Kielbasa szynkowa=40 g Ser twarog.=50 g Ogórki kwasz.=50 g	Kawa z mlek.piecz.masło=200 g Parówki na gorąco z muszt.=120 g Salata lodowa=0,1 g (szt.)
3		Z ogranicz. łatwo	020	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Hummus z ciecierzycy=100 g (porcja) Ser twarog.=50 g Ogórki kwasz.=50 g	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Kielbasa żywiecka=40 g Jaja=1 g (szt.) Roszponka=0,1 g (szt.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Szynka biała=60 g Rukola=0,1 g (opak.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Kielbasa szynkowa=40 g Ser twarog.=50 g Ogórki kwasz.=50 g	Herb.piecz.masło.(ś2)=220 g (porcja) Parówki na gorąco z muszt.=120 g Salata lodowa=0,1 g (szt.)
4	Obiad I	Podstawowa	020	Barszcz ukraiński=400 ml (porcja) Ryba w jarzynach=110 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Sur.z kap.kisz=150 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Jarzynowa=400 ml (porcja) Kotlet mielony=110 g (porcja) Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Buraczki gotowane=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Rosół z makaronem=300 ml Udko piecz.=200 g (porcja) Ryż na sypko=100 g Marchew z groszkiem=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Ogórkowa=400 ml (porcja) Karkówka duszona=150 g (porcja) Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Warzywa na patelnie=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Krupnik jaglany=300 ml (porcja) Bitka drobiowa w jarzynach=100 g Kasza bulgur=60 g Mini marchewki=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)
Występujące alergeny (nr) w posiłku:				2 4 6 10 11 13 14	2 3 4 6 11 13 14	2 4 6 11 13 14	2 4 6 11 13 14	2 4 6 7 11 13 14

Numeryczne oznaczenie występujących alergenów:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Siarczany	Gorczyca	Jajka	Łubin	Mięczaki	Mleko	Sezam	Orzechy	Orzeszki	Ryby	Seler	Skorupiaki	Soja	Gluten

5	Łatwostrawna	020	Barszcz czerw.zabiel.=400 ml (porcja) Ryba w jarzynach=110 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Cukinia=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Jarzynowa=400 ml (porcja) Pulpet wieprzowy=110 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Buraczki gotowane=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Rosół z makaronem=300 ml Udko piecz.=200 g (porcja) Ryż na sypko=100 g Brokuly=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Koperkowa=400 ml (porcja) Szynka pieczona=150 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Warzywa na patelnii=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Krupnik jaglany=300 ml (porcja) Bitka drobiowa w jarzynach=100 g Kasza bulgur=60 g Fasolka szparagowa=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	
6	Z ogranicz. łatwo	020	Barszcz ukraiński=400 ml (porcja) Ryba w jarzynach=110 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Sur.z kap.kisz=150 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Jarzynowa=400 ml (porcja) Pulpet wieprzowy=110 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Buraczki gotowane=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Rosół z makaronem=300 ml Udko piecz.=200 g (porcja) Ryż na sypko=100 g Brokuly=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Koperkowa=400 ml (porcja) Szynka pieczona=150 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Warzywa na patelnii=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Krupnik jaglany=300 ml (porcja) Bitka drobiowa w jarzynach=100 g Kasza bulgur=60 g Mini marchewki=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	
7	Kolacja	Podstawowa	020	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Sałatka jarzynowa=150 g (porcja) Filety śledź.=100 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Paprykarz=100 g Ogórki kwasz.=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Pierś pieczona z indyka=40 g Dżem=50 g Ogórki kwasz.=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Sałatka jarzynowa=150 g (porcja)	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Ryż z jabłkami=300 g
Występujące alergeny (nr) w posiuku:			2 3 4 6 10 11 13 14	2 4 6 10 11 13 14	2 4 6 13 14	2 3 4 6 10 11 13 14	2 4 6 13 14	
8	Łatwostrawna	020	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Sałatka jarzynowa=150 g (porcja) Jaja=1 g (szt.)	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Paprykarz=100 g Ogórki kwasz.=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Pierś pieczona z indyka=40 g Dżem=50 g Ogórki kwasz.=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Sałatka jarzynowa=150 g (porcja)	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Ryż z jabłkami=300 g	
9	Z ogranicz. łatwo	020	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Sałatka jarzynowa=150 g (porcja) Jaja=1 g (szt.)	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Paprykarz=100 g Ogórki kwasz.=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Pierś pieczona z indyka=40 g Ser topiony=50 g Ogórki kwasz.=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Sałatka jarzynowa=150 g (porcja)	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Szynka babuni=60 g Pomidor szklarniowy=50 g	
Suma wartości energetycznych i składników odżywczych za dzień w poszczególnych dietach i normach:								
Suma dzień	Podstawowa	020	W.En.=9457kJ/2255kcal, Tł.=78,56g, K.tł.=15,84g, Węgl.=319,6g, Cuk.=57,17g, Biał.=94,67g, Sól=1,8g, Sód=742,16mg, Bł.=13,7g, Chł.=223,6mg	W.En.=8970kJ/2141kcal, Tł.=72,99g, K.tł.=24,63g, Węgl.=307,16g, Cuk.=51,85g, Biał.=82,95g, Sól=2,94g, Sód=1199,79mg, Bł.=8,69g, Chł.=421,4mg	W.En.=7750kJ/1850kcal, Tł.=60,35g, K.tł.=17,62g, Węgl.=269,43g, Cuk.=56,13g, Biał.=68,46g, Sól=1,6g, Sód=641,39mg, Bł.=10,12g, Chł.=83,6mg	W.En.=8080kJ/1931kcal, Tł.=67,62g, K.tł.=21,34g, Węgl.=275,94g, Cuk.=54,85g, Biał.=70,78g, Sól=2,39g, Sód=967,89mg, Bł.=9,85g, Chł.=263,2mg	W.En.=12499kJ/2987kcal, Tł.=66,61g, K.tł.=26,44g, Węgl.=413,01g, Cuk.=51,3g, Biał.=155,67g, Sól=3,26g, Sód=1306,39mg, Bł.=8,91g, Chł.=211,6m	
Suma dzień	Łatwostrawna	020	W.En.=8561kJ/2045kcal, Tł.=67,19g, K.tł.=18,58g, Węgl.=286,09g, Cuk.=62,49g, Biał.=87,91g, Sól=2,87g, Sód=1180,96mg, Bł.=14,75g, Chł.=403,6m	W.En.=8999kJ/2149kcal, Tł.=74,34g, K.tł.=26,37g, Węgl.=297,29g, Cuk.=55,48g, Biał.=86,17g, Sól=3,68g, Sód=1499,89mg, Bł.=7,69g, Chł.=421,4mg	W.En.=7919kJ/1893kcal, Tł.=69,73g, K.tł.=20,65g, Węgl.=250,8g, Cuk.=51,57g, Biał.=69,57g, Sól=2,22g, Sód=894,84mg, Bł.=5,14g, Chł.=83,6mg	W.En.=7977kJ/1907kcal, Tł.=60,57g, K.tł.=18,15g, Węgl.=275,77g, Cuk.=59,16g, Biał.=75,3g, Sól=5,38g, Sód=2167,59mg, Bł.=10,66g, Chł.=235,2mg	W.En.=10206kJ/2441kcal, Tł.=76,51g, K.tł.=29,68g, Węgl.=365,63g, Cuk.=54,62g, Biał.=88,12g, Sól=4,74g, Sód=1899,49mg, Bł.=10,86g, Chł.=211,6	
Suma dzień	Z ogranicz. łatwo	020	W.En.=9805kJ/2340kcal, Tł.=79,01g, K.tł.=21,87g, Węgl.=329,41g, Cuk.=86,37g, Biał.=100,42g, Sól=0,88g, Sód=394,86mg, Bł.=13,25g, Chł.=435,6m	W.En.=8545kJ/2040kcal, Tł.=68,56g, K.tł.=24,44g, Węgl.=289,64g, Cuk.=55,63g, Biał.=82,14g, Sól=1,81g, Sód=746,29mg, Bł.=4,09g, Chł.=423,92mg	W.En.=7904kJ/1888kcal, Tł.=80,13g, K.tł.=20,41g, Węgl.=221,3g, Cuk.=67,72g, Biał.=76,22g, Sól=0,39g, Sód=191,34mg, Bł.=4,69g, Chł.=95,6mg	W.En.=8188kJ/1957kcal, Tł.=54,42g, K.tł.=15,93g, Węgl.=311,11g, Cuk.=60,35g, Biał.=68,8g, Sól=3,38g, Sód=1363,64mg, Bł.=7,06g, Chł.=235,2mg	W.En.=11651kJ/2785kcal, Tł.=80,51g, K.tł.=35,55g, Węgl.=312,43g, Cuk.=61,68g, Biał.=164,76g, Sól=2,86g, Sód=1168,29mg, Bł.=7,86g, Chł.=263,1	

ZESTAWIENIE JADŁOSPISÓW Za okres: 01-01-2026 - 30-01-2026

Numeryczne oznaczenie występujących alergenów:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Siarczany	Gorczyca	Jajka	Łubin	Mięczaki	Mleko	Sezam	Orzechy	Orzeszki	Ryby	Seler	Skorupiaki	Soja	Gluten

Str nr:2