

## Jadłospis nr 1 dla Arion Med – PONIEDZIAŁEK 09.03.2026r.

	Podstawowa	Podstawowa Dziecięca	Łatwostrawna	Łatwostrawna Dziecięca	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wrzodowa	Cukrzycowa	Niskoenergetyczna	Niskocholesterolowa	Papkowata	Płynna wzmocniona	
<b>Śniadanie</b>	Płatki żytnie na mleku 350ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Paszтет drobiowy pieczony 40g (GLU, SOJ) Serek topiony 30g (MLE) Miks sałat z winogretem 30g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie na mleku 350ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Paszтет drobiowy pieczony 40g (GLU, SOJ) Serek topiony 30g (MLE) Miks sałat z winogretem 30g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie na mleku (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica miódowa z indyka 30g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Biały ser 40g (MLE) Miks sałat z winogretem 30g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie na mleku (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica miódowa z indyka 30g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Biały ser 40g (MLE) Miks sałat z winogretem 30g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie na mleku (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica miódowa z indyka 30g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Biały ser 40g (MLE) Miks sałat z winogretem 30g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie na mleku (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica miódowa z indyka 30g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Biały ser 40g (MLE) Miks sałat z winogretem 30g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie na mleku (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica miódowa z indyka 30g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Biały ser 40g (MLE) Miks sałat z winogretem 30g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Paszтет drobiowy pieczony 40g (GLU, SOJ) Biały ser 40g (MLE) Miks sałat z winogretem 30g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie na mleku 250ml (GLU, MLE) Pieczywo razowe 70g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica miódowa z indyka 30g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Biały ser 40g (MLE) Miks sałat z winogretem 30g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica miódowa z indyka 30g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Biały ser 40g (MLE) Miks sałat z winogretem 30g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Płatki żytnie na napoju roślinnym 350ml (GLU) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (GLU) Połędwica miódowa z indyka 30g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Biały ser 40g (MLE) Miks sałat z winogretem 30g Kawa zbożowa z cukrem 10g 300ml (GLU)	Płatki żytnie na napoju roślinnym z puree bananaowym 500 ml (GLU)
<b>II śniadanie</b>		Serek homogenizowany 150g (MLE)		Serek homogenizowany 150g (MLE)		Serek homogenizowany 150g (MLE)	Serek homogenizowany 150g (MLE)	Serek homogenizowany 150g (MLE)		Jogurt roślinny 150g	Jogurt roślinny 150g	
<b>Obiad</b>	Zupa grochowa z ziemniakami 400ml (SEL) Knedle z owocami 250g 6 szt. (GLU) z sosem waniliowym 100g (MLE) Pomarańcza ½ szt. Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa grochowa z ziemniakami 400ml (SEL) Knedle z owocami 250g 6 szt. (GLU) z sosem waniliowym 100g (MLE) Pomarańcza ½ szt. Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (SEL, MLE) Knedle z owocami 250g 6 szt (GLU) z sosem waniliowym 100g (MLE), Jabłko got. 1 szt. Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (SEL, MLE) Knedle z owocami 250g 6 szt (GLU) z sosem waniliowym 100g (MLE), Jabłko got. 1 szt. Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE) Makaron 200g (GLU) z twarogiem i masłem roślinnym 100g (MLE) Banan 1 szt. Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (SEL, MLE) Knedle z owocami 250g 6 szt (GLU) z sosem waniliowym 100g (MLE), Jabłko got. 1 szt. Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa grochowa z ziemniakami 400ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU) z twarogiem i okrasą 100g (MLE) Pomarańcza ½ szt. Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (SEL) Knedle z owocami 250g 6 szt (GLU) z sosem waniliowym 100g (MLE) Pomarańcza ½ szt. Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa grochowa z ziemniakami 400ml (SEL) Knedle z owocami 250g 6 szt (GLU) z sosem waniliowym 100g (MLE) Pomarańcza ½ szt. Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami 400ml (SEL) Zmiks. knedle z owocami 250g 6 szt (GLU) z sosem waniliowym 100g (MLE) Jabłko got. 1 szt. Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami, mięsem i warzywami 500 ml (SEL)	
<b>Podwieczorek</b>		Kanapka 30g z wędliną 15g i sałatą 5g (GLU, SOJ)		Kanapka z bułki wrocławskiej 30g z wędliną 15g i sałatą 5g (GLU, SOJ)			Kanapka z pieczywa razowego 30g z wędliną 15g i sałatą 5g (GLU, SOJ)	Kanapka z pieczywa razowego 30g z wędliną 15g i sałatą 5g (GLU, SOJ)		Sok jabłkowy 150ml	Sok jabłkowy 150ml	
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Kiełbasa żywiecka 40g (GLU, GOR, SEL, MLE) Serek wiejski 60g (MLE) Ogórek kiszony plastry 50g Herbata z cukrem 10g 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Kiełbasa żywiecka 40g (GLU, GOR, SEL, MLE) Serek wiejski 60g (MLE) Ogórek kiszony plastry 50g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica sopočka 40g (GLU, SOJ) Serek wiejski 60g (MLE) Pomidor bez skóry 50g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica sopočka 40g (GLU, SOJ) Serek wiejski 60g (MLE) Pomidor bez skóry 50g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica sopočka 40g (GLU, SOJ) Serek wiejski 60g (MLE) Pomidor bez skóry 50g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica sopočka 40g (GLU, SOJ) Serek wiejski 60g (MLE) Pomidor bez skóry 50g Herbata z cukrem 10g 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica sopočka 40g (GLU, SOJ) Serek wiejski 60g (MLE) Ogórek kiszony plastry 50g Herbata bez cukru 300ml	Pieczywo razowe 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica sopočka 40g (GLU, SOJ) Serek wiejski 60g (MLE) Ogórek kiszony plastry 50g Herbata bez cukru 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica sopočka 40g (GLU, SOJ) Serek wiejski 60g (MLE) Ogórek kiszony plastry 50g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło roślinne 15g Pasta z połędwicy sop., serka wiejskiego i pomidora 180g (GLU, SOJ, MLE) Herbata z cukrem 10g 300 ml	Zupa zacierkowa na wywarze z warzywami i mięsem 500 ml (GLU, JAJ, SEL)	
<b>Wartość energetyczna</b>	Suma kcal 2273 białko 125.0 g tłuszcz 86.5 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36.1 g węglowodany 301.0 g w tym cukry 78.0 g sól 7.12 g błonnik 30.0 g	Suma kcal 2500 białko 135.0 g tłuszcz 95.1 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39.7 g węglowodany 337.1 g w tym cukry 87.4 g sól 7.48 g błonnik 32.4 g	Suma kcal 2159 białko 120.0 g tłuszcz 79.5 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33.2 g węglowodany 289.0 g w tym cukry 74.1 g sól 6.77 g błonnik 27.0 g	Suma kcal 2387 białko 130.0 g tłuszcz 87.3 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36.5 g węglowodany 316.1 g w tym cukry 81.9 g sól 7.12 g błonnik 28.5 g	Suma kcal 2046 białko 118.8 g tłuszcz 60.5 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25.3 g węglowodany 307.0 g w tym cukry 79.6 g sól 6.41 g błonnik 27.0 g	Suma kcal 2091 białko 117.5 g tłuszcz 74.3 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31.0 g węglowodany 289.0 g w tym cukry 74.1 g sól 6.41 g błonnik 25.5 g	Suma kcal 2046 białko 118.8 g tłuszcz 73.5 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30.7 g węglowodany 246.8 g w tym cukry 46.8 g sól 6.06 g błonnik 31.5 g	Suma kcal 1705 białko 106.2 g tłuszcz 51.9 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21.7 g węglowodany 234.8 g w tym cukry 54.6 g sól 6.06 g błonnik 28.5 g	Suma kcal 2000 białko 112.5 g tłuszcz 64.8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25.3 g węglowodany 285.9 g w tym cukry 71.8 g sól 6.06 g błonnik 30.0 g	Suma kcal 2114 białko 115.0 g tłuszcz 77.8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32.5 g węglowodany 289.0 g w tym cukry 71.8 g sól 6.06 g błonnik 24.0 g	Suma kcal 2159 białko 117.5 g tłuszcz 81.3 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33.9 g węglowodany 295.0 g w tym cukry 76.4 g sól 5.91 g błonnik 22.5 g	

**Jałospis nr 2 dla Arion Med – WTOREK 10.03.2026r.**

	Podstawowa	Podstawowa Dziecięca	Łatwostrawna	Łatwostrawna Dziecięca	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wrzodowa	Cukrzycowa	Niskoenergetyczna	Niskocholesterolowa	Papkowata	Płynna wzmocniona	
<b>Śniadanie</b>	Zacierki na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Szynka konserwowa 60g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek zielony 50g Mandarynka 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Zacierki na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Szynka konserwowa 60g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek zielony 50g Mandarynka 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Zacierki na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Szynka konserwowa 60g (GLU, SOJ, MLE) Miks sałat 20g Banan 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Zacierki na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Szynka konserwowa 60g (GLU, SOJ, MLE) Miks sałat 20g Banan 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Zacierki na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Szynka konserwowa 60g (GLU, SOJ, MLE) Miks sałat 20g Banan 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Zacierki na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Szynka konserwowa 60g (GLU, SOJ, MLE) Miks sałat 20g Banan 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Zacierki na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Szynka konserwowa 60g (GLU, SOJ, MLE) Miks sałat 20g Banan 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE) Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Szynka konserwowa 60g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek zielony 50g Mandarynka 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLU, MLE)	Zacierki na mleku 250ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo razowe 70g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Szynka konserwowa 60g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek zielony 50g Mandarynka 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLU, MLE)	Zacierki na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Szynka konserwowa 60g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek zielony 50g Mandarynka 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Zacierki na napoju roślinnym 350ml (GLU, JAJ) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło roślinne 15g Pasta z szynki konserwowej i ogórka zielonego 120g Kawa zbożowa z cukrem 10g 300ml (GLU)	Zacierki na napoju roślinnym z puree bananowym 500ml (GLU, JAJ)
<b>II Śniadanie</b>		Galaretka z owocami 150g		Galaretka z owocami 150g		Galaretka z owocami 150g	Wafle ryżowe wieloziarniste 3 szt.	Wafle ryżowe wieloziarniste 3 szt.		Galaretka z owocami 150g	Galaretka z owocami 150g	
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE) Kotlet mielony smażony (GLU, JAJ), ziemniaki 200g, sałatka z buraczków z jabłkiem i natką 100g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE) Kotlet mielony smażony (GLU, JAJ), ziemniaki 200g, sałatka z buraczków z jabłkiem i natką 100g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE) Pieczeń rzymska z pieca 100g (GLU, JAJ) w sosie pietruszkowym 100g, ziemniaki 200g, sałatka z buraczków z jabłkiem i natką 100g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE) Pieczeń rzymska z pieca 100g (GLU, JAJ) w sosie pietruszkowym 100g, ziemniaki 200g, sałatka z buraczków z jabłkiem i natką 100g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE) Pieczeń rzymska z pieca 100g (GLU, JAJ) w sosie pietruszkowym 100g, ziemniaki 200g, sałatka z buraczków z jabłkiem i natką 100g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE) Pieczeń rzymska z pieca 100g (GLU, JAJ) w sosie pietruszkowym 100g, ziemniaki 200g, sałatka z buraczków z jabłkiem i natką 100g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE) Pieczeń rzymska z pieca 100g (GLU, JAJ) w sosie pietruszkowym 100g, ziemniaki 200g, sałatka z buraczków z jabłkiem i natką 100g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (SEL, MLE) Pieczeń rzymska z pieca 100g (GLU, JAJ) w sosie pietruszkowym 100g, ziemniaki 200g, sałatka z buraczków z jabłkiem i natką 100g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE) Pieczeń rzymska z pieca 100g (GLU, JAJ) w sosie pietruszkowym 100g, ziemniaki 200g, sałatka z buraczków z jabłkiem i natką 100g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL) Zmiks. Pieczeń rzymska z pieca 100g (GLU, JAJ) w sosie pietruszkowym 100g, ziemniaki 200g, puree 200g, zmiks. sałatka z bur. z jabłkiem i natką 100g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, mięsem olejem roślinnym 500 ml (SEL)	
<b>Podwieczorek</b>		Sok wielowarzywny 150ml		Sok wielowarzywny 150ml		Sok wielowarzywny 150ml	Sok wielowarzywny 150ml	Sok wielowarzywny 150ml		Sok wielowarzywny 150ml	Sok wielowarzywny 150ml	
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Paprykarz rybny 70g (RYB, GLU) Ser żółty 20g (MLE) Rzodkiewka plastry 30g Herbata z cukrem 10g 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Paprykarz rybny 70g (RYB, GLU) Ser żółty 20g (MLE) Rzodkiewka plastry 30g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Pasta z ryby gotowanej z warzywami 70g (RYB) Ser biały 20g (MLE) Dynia pieczona 50g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Pasta z ryby gotowanej z warzywami 70g (RYB) Ser biały 20g (MLE) Dynia pieczona 50g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Pasta z ryby gotowanej z warzywami 70g (RYB) Ser biały 20g (MLE) Dynia pieczona 50g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Pasta z ryby gotowanej z warzywami 70g (RYB) Ser biały 20g (MLE) Dynia pieczona 50g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Pasta z ryby gotowanej z warzywami 70g (RYB) Ser biały 20g (MLE) Dynia pieczona 50g Herbata z cukrem 10g 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Pasta z ryby gotowanej z warzywami 70g (RYB) Ser biały 20g (MLE) Rzodkiewka plastry 30g Herbata bez cukru 300ml	Pieczywo razowe 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Pasta z ryby gotowanej z warzywami 70g (RYB) Ser biały 20g (MLE) Rzodkiewka plastry 30g Herbata bez cukru 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Pastaz ryby gotowanej z warzywami 70g (RYB) Ser biały 20g (MLE) Rzodkiewka plastry 30g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło roślinne 15g Pasta z ryby gotowanej z warzywami 100g (RYB) Dynia pieczona 50g Herbata z cukrem 10g 300 ml	Zupa pietruszkowa na wywarze z warzywami i mięsem 500 ml (GLU, SEL)
<b>Wartość energetyczna</b>	Suma kcal 2318 białko 123.0 g tłuszcz 88.3 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37.0 g węglowodany 305.0 g w tym cukry 80.0 g sól 7.22 g biłonnik 31.0 g	Suma kcal 2550 białko 132.8 g tłuszcz 97.2 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 40.8 g węglowodany 341.6 g w tym cukry 89.6 g sól 7.58 g biłonnik 33.5 g	Suma kcal 2202 białko 118.1 g tłuszcz 81.3 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34.1 g węglowodany 292.8 g w tym cukry 76.0 g sól 7.22 g biłonnik 27.9 g	Suma kcal 2434 białko 127.9 g tłuszcz 89.2 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37.4 g węglowodany 320.2 g w tym cukry 84.0 g sól 7.22 g biłonnik 29.4 g	Suma kcal 2086 białko 116.8 g tłuszcz 61.8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25.9 g węglowodany 311.1 g w tym cukry 81.6 g sól 7.22 g biłonnik 27.9 g	Suma kcal 2133 białko 115.6 g tłuszcz 76.0 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31.9 g węglowodany 292.8 g w tym cukry 76.0 g sól 6.5 g biłonnik 26.3 g	Suma kcal 2086 białko 116.8 g tłuszcz 75.1 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31.5 g węglowodany 250.1 g w tym cukry 48.0 g sól 6.64 g biłonnik 32.6 g	Suma kcal 1739 białko 104.5 g tłuszcz 53.0 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22.2 g węglowodany 237.9 g w tym cukry 56.0 g sól 6.14 g biłonnik 29.4 g	Suma kcal 2040 białko 110.7 g tłuszcz 66.3 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25.9 g węglowodany 289.8 g w tym cukry 73.6 g sól 6.5 g biłonnik 31.0 g	Suma kcal 2156 białko 113.2 g tłuszcz 79.5 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33.3 g węglowodany 292.8 g w tym cukry 73.6 g sól 6.14 g biłonnik 24.8 g	Suma kcal 2202 białko 115.6 g tłuszcz 83.0 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34.8 g węglowodany 298.9 g w tym cukry 78.4 g sól 5.99 g biłonnik 23.2 g	

### Jadłospis nr 3 dla Arion Med – ŚRODA 11.03.2026r.

	Podstawowa	Podstawowa Dziecięca	Łatwostrawna	Łatwostrawna Dziecięca	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wrzodowa	Cukrzycowa	Niskoenergetyczna	Niskocholesterolowa	Papkowata	Płynna wzmocniona	
<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 350ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Jajecznicza 100g (JAJ) Pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Makaron na mleku 350ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Jajecznicza 100g (JAJ) Pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Makaron na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Jajecznicza 100g (JAJ) Pomidor bez skóry 50g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Makaron na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Jajecznicza 100g (JAJ) Pomidor bez skóry 50g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Makaron na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Jajecznicza 100g (JAJ) Pomidor bez skóry 50g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Makaron na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Jajecznicza 100g (JAJ) Pomidor bez skóry 50g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Makaron na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Jajecznicza 100g (JAJ) Pomidor bez skóry 50g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 150ml (MLE) Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Jajecznicza 100g (JAJ) Pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLU, MLE)	Makaron na mleku 250ml (GLU, MLE) Pieczywo razowe 70g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Jajecznicza 100g (JAJ) Pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLU, MLE)	Makaron na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Jajecznicza z białej jaj 100g (JAJ) Pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Makaron na napoju roślinnym 350ml (GLU) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło roślinne 15g (MLE) Zmiks. Jajecznicza z pomidorem 150g (JAJ) Kawa zbożowa z cukrem 10g 300ml (GLU)	Zupa makaronowa z warzywami i olejem roślinnym 500 ml (SEL)
<b>II Śniadanie</b>		Wafle kukurydziane 2 szt.		Wafle kukurydziane 2 szt.		Wafle kukurydziane 2 szt.	Wafle kukurydziane 2 szt.	Wafle kukurydziane 2 szt.		Sok pomidorowy 150 ml	Sok pomidorowy 150 ml	
<b>Obiad</b>	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE) Bitki wieprzowe 60g w sosie ziołowym 100g (GLU PSZ), kasza kuskus 200g, surówka wielowarstwowa z olejem 130g (JAJ) Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE) Bitki wieprzowe 60g w sosie ziołowym 100g (GLU PSZ), kasza kuskus 200g, surówka wielowarstwowa z olejem 130g (JAJ) Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE) Bitki wieprzowe 60g w sosie ziołowym 100g (GLU PSZ), kasza kuskus 200g, surówka z kap. pek. z pomidorami, natką i olejem 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE) Bitki wieprzowe 60g w sosie ziołowym 100g (GLU PSZ), kasza kuskus 200g, surówka z kap. pek. z pomidorami, natką i olejem 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE) Bitki wieprzowe 60g w sosie ziołowym 100g (GLU PSZ), kasza kuskus 200g, surówka z kap. pek. z pomidorami, natką i olejem 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE) Bitki wieprzowe 60g w sosie ziołowym 100g (GLU PSZ), kasza kuskus 200g, surówka z kap. pek. z pomidorami, natką i olejem 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE) Bitki wieprzowe 60g w sosie ziołowym 100g (GLU PSZ), kasza gryczana 200g, surówka wielowarstwowa z olejem 130g (JAJ) Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (SEL, MLE) Bitki wieprzowe 60g w sosie ziołowym 100g (GLU PSZ), kasza kuskus 200g, surówka z kap. pek. z pomidorami, natką i olejem 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE) Zmiks. Bitki wieprzowe w sosie ziołowym 160g (GLU PSZ), kasza kuskus 200g, surówka z kap. pek. z pomidorami, natką i olejem 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (SEL) Zmiks. Bitki wieprzowe w sosie ziołowym 160g (GLU PSZ), kasza kuskus 200g, zmiks. surówka z kap. pek. z pomidorami, natką i olejem 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa kalafiorowa z mięsem, ziemniakami i olejem 500ml (SEL)	
<b>Podwieczorek</b>		Jabłko 1 szt.		Jabłko got. 1 szt.		Jabłko got. 1 szt.	Kanapka z pieczywa razowego 30g z wędliną 15g i ogórkiem kiszonym 15g (GLU, RYB, GOR)	Jabłko 1 szt.		Jabłko got. 1 szt.	Mus jabłkowy 150g	
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Paszтетowa drobiowa 70g (GLU, SOJ, JAJ) Mozarella lekka blok plastry 20g (MLE) Salatka z ogórka kiszzonego z cebulą 80g	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Paszтетowa drobiowa 70g (GLU, SOJ, JAJ) Mozarella lekka blok plastry 20g (MLE) Salatka z ogórka kiszzonego z cebulą 80g	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Pieczeń wieprzowo-drobiowa chuda 70g (GLU, JAJ) Mozarella lekka blok plastry 20g (MLE) Szpinak liście 15g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Pieczeń wieprzowo-drobiowa chuda 70g (GLU, JAJ) Mozarella lekka blok plastry 20g (MLE) Szpinak liście 15g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Pieczeń wieprzowo-drobiowa chuda 70g (GLU, JAJ) Mozarella lekka blok plastry 20g (MLE) Szpinak liście 15g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Pieczeń wieprzowo-drobiowa chuda 70g (GLU, JAJ) Mozarella lekka blok plastry 20g (MLE) Szpinak liście 15g Herbata z cukrem 10g 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Pieczeń wieprzowo-drobiowa chuda 70g (GLU, JAJ) Mozarella lekka blok plastry 20g (MLE) Salatka z ogórka kiszzonego z cebulą 80g Herbata bez cukru 300ml	Pieczywo razowe 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Pieczeń wieprzowo-drobiowa chuda 70g (GLU, JAJ) Mozarella lekka blok plastry 20g (MLE) Salatka z ogórka kiszzonego z cebulą 50g Herbata bez cukru 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Pieczeń wieprzowo-drobiowa chuda 70g (GLU, JAJ) Mozarella lekka blok plastry 20g (MLE) Salatka z ogórka kiszzonego z cebulą 50g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło roślinne 15g Zmiks. Pieczeń wieprzowo-drobiowa chuda 70g (GLU, JAJ) Szpinak liście 15g Herbata z cukrem 10g 300 ml	Zupa makaronowa z warzywami i olejem roślinnym 500 ml (GLU, SEL)	
<b>Wartość energetyczna</b>	Suma kcal 2362 białko 128.0 g tłuszcz 91.2 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38.0 g węglowodany 308.0 g w tym cukry 82.0 g sól 7.41 g błonnik 32.0 g	Suma kcal 2598 białko 138.2 g tłuszcz 100.3 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 41.8 g węglowodany 345.0 g w tym cukry 91.8 g sól 7.78 g błonnik 34.6 g	Suma kcal 2244 białko 122.9 g tłuszcz 83.9 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35.0 g węglowodany 295.7 g w tym cukry 77.9 g sól 7.04 g błonnik 28.8 g	Suma kcal 2480 białko 133.1 g tłuszcz 92.1 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38.4 g węglowodany 323.4 g w tym cukry 86.1 g sól 7.41 g błonnik 30.4 g	Suma kcal 2126 białko 121.6 g tłuszcz 63.8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26.6 g węglowodany 314.2 g w tym cukry 83.6 g sól 6.67 g błonnik 28.8 g	Suma kcal 2173 białko 120.3 g tłuszcz 78.4 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32.7 g węglowodany 295.7 g w tym cukry 77.9 g sól 6.82 g błonnik 27.2 g	Suma kcal 2126 białko 121.6 g tłuszcz 77.5 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32.3 g węglowodany 252.6 g w tym cukry 49.2 g sól 6.82 g błonnik 33.6 g	Suma kcal 1771 białko 108.8 g tłuszcz 54.7 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22.8 g węglowodany 240.2 g w tym cukry 57.4 g sól 6.3 g błonnik 30.4 g	Suma kcal 2078 białko 115.2 g tłuszcz 68.4 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26.6 g węglowodany 292.6 g w tym cukry 75.4 g sól 6.67 g błonnik 32.0 g	Suma kcal 2196 białko 117.8 g tłuszcz 82.1 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34.2 g węglowodany 295.7 g w tym cukry 75.4 g sól 6.3 g błonnik 25.6 g	Suma kcal 2244 białko 120.3 g tłuszcz 85.7 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35.7 g węglowodany 301.8 g w tym cukry 80.4 g sól 6.15 g błonnik 24.0 g	

Jadłospis nr 4 dla Arion Med – CZWARTEK 12.03.2026r.

	Podstawowa	Podstawowa Dziecięca	Łatwostrawna	Łatwostrawna Dziecięca	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wrzodowa	Cukrzycowa	Niskoenergetyczna	Niskocholesterolowa	Papkowata	Płynna wzmocniona	
<b>Śniadanie</b>	Kasza manna na mleku 350ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ) Serek topiony 30g (MLE) Ogórek zielony 50g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Kasza manna na mleku 350ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Kielbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ) Serek topiony 30g (MLE) Ogórek zielony 50g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Kasza manna na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połudwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Serek naturalny 50g (MLE) Pomidor bez skóry 50g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Kasza manna na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połudwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Serek naturalny 50g (MLE) Pomidor bez skóry 50g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Kasza manna na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połudwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Serek naturalny 50g (MLE) Pomidor bez skóry 50g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Kasza manna na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połudwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Serek naturalny 50g (MLE) Pomidor bez skóry 50g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połudwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Serek naturalny 50g (MLE) Ogórek zielony 50g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Kasza manna na mleku 250ml (GLU, MLE) Pieczywo razowe 70g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połudwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Serek naturalny 50g (MLE) Ogórek zielony 50g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Kasza manna na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połudwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Serek naturalny 50g (MLE) Ogórek zielony 50g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Kasza manna na napoju roślinnym 350ml (GLU) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło roślinne 15g Papka z Połudwicy sopockiej (GLU, SOJ) i Ogórka zielonego 150g Kawa zbożowa z cukrem 10g 300ml (GLU)	Grysikowa na wywarze z warzywami i olejem roślinnym 500 ml (SEL, GLU)	
<b>II Śniadanie</b>		Budyń waniliowy 150ml (MLE)		Budyń waniliowy 150ml (MLE)		Budyń waniliowy 150ml (MLE)	Surówka wielowarzywna 150g	Surówka wielowarzywna 150g		Budyń waniliowy na napoju roślinnym 150ml	Budyń waniliowy na napoju roślinnym 150ml	
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (SEL, MLE) Podudzie drobiowe z pieca 2 szt. ~220g, ziemniaki 200g, marchewka na ciepło 150g (GLU) Kompot wielowocowy 300ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (SEL, MLE) Podudzie drobiowe z pieca 2 szt. ~220g, ziemniaki 200g, marchewka na ciepło 150g (GLU) Kompot wielowocowy 300ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (SEL, MLE) Podudzie drobiowe z pieca 2 szt. ~220g, ziemniaki 200g, marchewka na ciepło 150g (GLU) Kompot wielowocowy 300ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (SEL, MLE) Podudzie drobiowe z pieca 2 szt. ~220g, ziemniaki 200g, marchewka na ciepło 150g (GLU) Kompot wielowocowy 300ml	Zupa rosół z makaronem 400ml (SEL, GLU) Podudzie drobiowe z pieca 2 szt. ~220g, ziemniaki 200g, marchewka na ciepło 150g (GLU) Kompot wielowocowy 300ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (SEL, MLE) Podudzie drobiowe z pieca 2 szt. ~220g, ziemniaki 200g, marchewka na ciepło 150g (GLU) Kompot wielowocowy 300ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (SEL, MLE) Podudzie drobiowe z pieca 2 szt. ~220g, ziemniaki 200g, marchewka na ciepło 150g (GLU) Kompot wielowocowy 300ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (SEL, MLE) Podudzie drobiowe z pieca 2 szt. ~220g, ziemniaki 200g, marchewka na ciepło 150g (GLU) Kompot wielowocowy 300ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (SEL, MLE) Podudzie drobiowe z pieca 2 szt. ~220g, ziemniaki 200g, marchewka na ciepło 150g (GLU) Kompot wielowocowy 300ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (SEL, MLE) Zmiks. Podudzie drobiowe z pieca 2 szt. ~220g, ziemniaki 200g, marchewka na ciepło 150g (GLU) Kompot wielowocowy 300ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (SEL, MLE) Zmiks. Podudzie drobiowe z pieca 2 szt. ~220g, ziemniaki 200g, marchewka na ciepło 150g (GLU) Kompot wielowocowy 300ml	Zupa pomidorowa z ryżem i mięsem drobiowym 500ml (SEL)
<b>Podwieczorek</b>		Kanapka 30g z białym serem 15g i sałatą 5g (GLU, MLE)		Kanapka z bułki wrocławskiej 30g z białym serem 15g i sałatą 5g (GLU, MLE)		Kanapka z bułki wrocławskiej 30g z białym serem 15g i sałatą 5g (GLU, MLE)	Kanapka z pieczywa razowego 30g z białym serem 15g i sałatą 5g (GLU, MLE)	Kanapka z pieczywa razowego 30g z białym serem 15g i sałatą 5g (GLU, MLE)		Zmiks. Kanapka z bułki wrocławskiej 30g z białym serem 15g i sałatą 5g (GLU, MLE)	Sok jabłkowy 150ml	
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Sałatka z ryżem, połędwicą drobiową, ananasem i kukurydzą 150g (JAJ) Ser żółty 30g (MLE) Herbata z cukrem 10g 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Sałatka z ryżem, połędwicą drobiową, ananasem i kukurydzą 150g (JAJ) Ser żółty 30g (MLE) Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Sałatka z ryżem, połędwicą drobiową i jarzynami 150g (JAJ) Ser biały 50g (MLE) Herbata z cukrem 10g 300 ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Sałatka z ryżem, połędwicą drobiową i jarzynami 150g (JAJ) Ser biały 50g (MLE) Herbata z cukrem 10g 300 ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Sałatka z ryżem, połędwicą drobiową i jarzynami 150g (JAJ) Ser biały 50g (MLE) Herbata z cukrem 10g 300 ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Sałatka z ryżem, połędwicą drobiową i jarzynami 150g (JAJ) Ser biały 50g (MLE) Herbata z cukrem 10g 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Sałatka z ryżem, pełnoziarnistym, połędwicą drobiową i jarzynami 150g (JAJ) Ser biały 50g (MLE) Herbata bez cukru 300ml	Pieczywo razowe 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Sałatka z ryżem, pełnoziarnistym, połędwicą drobiową i jarzynami 150g (JAJ) Ser biały 50g (MLE) Herbata bez cukru 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Sałatka z ryżem, połędwicą drobiową i jarzynami 150g (JAJ) Ser biały 50g (MLE) Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło roślinne 15g Zmiks. Sałatka z ryżem, połędwicą drobiową i jarzynami 200g (JAJ) Herbata z cukrem 10g 300 ml	Zupa jarzynowa na wywarze z warzywami i mięsem 500 ml ( SEL)	
<b>Wartość energetyczna</b>	Suma kcal 2406 białko 132.0 g tłuszcz 93.1 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39.9 g węglowodany 312.0 g w tym cukry 84.0 g sól 7.6 g błonnik 33.0 g	Suma kcal 2646 białko 142.6 g tłuszcz 102.4 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 43.9 g węglowodany 349.4 g w tym cukry 94.1 g sól 7.98 g błonnik 35.6 g	Suma kcal 2286 białko 126.7 g tłuszcz 85.7 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36.7 g węglowodany 299.5 g w tym cukry 79.8 g sól 7.22 g błonnik 29.7 g	Suma kcal 2526 białko 137.3 g tłuszcz 94.0 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 40.3 g węglowodany 327.6 g w tym cukry 88.2 g sól 7.6 g błonnik 31.3 g	Suma kcal 2165 białko 125.4 g tłuszcz 65.2 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27.9 g węglowodany 318.2 g w tym cukry 85.7 g sól 6.84 g błonnik 29.7 g	Suma kcal 2213 białko 124.1 g tłuszcz 80.1 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34.3 g węglowodany 299.5 g w tym cukry 79.8 g sól 6.84 g błonnik 28.1 g	Suma kcal 2165 białko 125.4 g tłuszcz 79.1 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33.9 g węglowodany 255.8 g w tym cukry 50.4 g sól 6.99 g błonnik 34.6 g	Suma kcal 1804 białko 112.2 g tłuszcz 55.9 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23.9 g węglowodany 243.4 g w tym cukry 58.8 g sól 6.46 g błonnik 31.3 g	Suma kcal 2117 białko 118.8 g tłuszcz 69.8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27.9 g węglowodany 296.4 g w tym cukry 77.3 g sól 6.84 g błonnik 33.0 g	Suma kcal 2237 białko 121.4 g tłuszcz 83.8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35.9 g węglowodany 299.5 g w tym cukry 77.3 g sól 6.46 g błonnik 26.4 g	Suma kcal 2286 białko 124.1 g tłuszcz 87.5 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37.5 g węglowodany 305.8 g w tym cukry 82.3 g sól 6.31 g błonnik 24.8 g	

Jadłospis nr 5 dla Arion Med – PIĄTEK 13.03.2026r.

	Podstawowa	Podstawowa Dziecięca	Latwostrawna	Latwostrawna Dziecięca	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wrzodowa	Cukrzykowa	Niskoenergetyczna	Niskocholesterolowa	Papkowata	Płynna wzmocniona	
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku 350ml (MLE) Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Twarożek waniliowy 90g (MLE) Dżem niskosłodzony 50g Grejfrut ¼ szt. Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Owsianka na mleku 350ml (MLE) Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Twarożek waniliowy 90g (MLE) Dżem niskosłodzony 50g Grejfrut ¼ szt. Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Owsianka na mleku 350ml (MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Twarożek waniliowy 90g (MLE) Dżem niskosłodzony 50g Jabłko got. 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Owsianka na mleku 350ml (MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Twarożek waniliowy 90g (MLE) Dżem niskosłodzony 50g Jabłko got. 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Owsianka na mleku 350ml (MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Twarożek waniliowy 90g (MLE) Dżem niskosłodzony 50g Jabłko got. 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Owsianka na mleku 350ml (MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Twarożek waniliowy 90g (MLE) Dżem niskosłodzony 50g Jabłko got. 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Owsianka na mleku 350ml (MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Twarożek waniliowy 90g (MLE) Dżem niskosłodzony 50g Jabłko got. 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Twarożek waniliowy 90g (MLE) Dżem niskosłodzony 50g Grejfrut ¼ szt. Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLU, MLE)	Owsianka na mleku 250ml (MLE) Pieczywo razowe 70g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Twarożek waniliowy 90g (MLE) Dżem niskosłodzony 50g Grejfrut ¼ szt. Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Owsianka na mleku 350ml (MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Twarożek waniliowy 90g (MLE) Dżem niskosłodzony 50g Grejfrut ¼ szt. Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Owsianka na napoju roślinnym 350ml Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło roślinne 15g Jogurt roślinny z dżemem niskosłodzonym 100g Kawa zbożowa z cukrem 10g 300ml (GLU)	Owsianka na napoju roślinnym z odżywką białkową roślinną 500 ml
<b>II Śniadanie</b>		Banan 1 szt.		Banan 1 szt.		Banan 1 szt.	Kefir 150ml	Kefir 150ml		Puree bananowe 100g	Puree bananowe 100g	
<b>Obiad</b>	Krem dyniowo-marchewkowy 300ml (SEL, MLE) z ptysiarni 10g (GLU, JAJ) Kotlet rybny z mintaja smażony 100g (GLU PSZ, RYB, JAJ) Ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot wieloowocowy 300ml	Krem dyniowo-marchewkowy 300ml (SEL, MLE) z ptysiarni 10g (GLU, JAJ) Kotlet rybny z mintaja smażony 100g (GLU PSZ, RYB, JAJ) Ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot wieloowocowy 300ml	Krem dyniowo-marchewkowy 300ml (SEL, MLE) z ptysiarni 10g (GLU, JAJ) Kotlet rybny z mintaja parowany z 100g (GLU, RYB, JAJ) w sosie koperkowym 100g (GLU) Ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot wieloowocowy 300ml	Krem dyniowo-marchewkowy 300ml (SEL, MLE) z ptysiarni 10g (GLU, JAJ) Kotlet rybny z mintaja parowany z 100g (GLU, RYB, JAJ) w sosie koperkowym 100g (GLU) Ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot wieloowocowy 300ml	Krem dyniowo-marchewkowy 300ml (SEL, MLE) z ptysiarni 10g (GLU, JAJ) Kotlet rybny z mintaja parowany z 100g (GLU, RYB, JAJ) w sosie koperkowym 100g (GLU) Ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot wieloowocowy 300ml	Krem dyniowo-marchewkowy 300ml (SEL, MLE) z ptysiarni 10g (GLU, JAJ) Kotlet rybny z mintaja parowany z 100g (GLU, RYB, JAJ) w sosie koperkowym 100g (GLU) Ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot wieloowocowy 300ml	Krem dyniowo-marchewkowy 300ml (SEL, MLE) z ptysiarni 10g (GLU, JAJ) Kotlet rybny z mintaja smażony 100g (GLU PSZ, RYB, JAJ) Ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot wieloowocowy 300ml	Krem dyniowo-marchewkowy 300ml (SEL, MLE) z ptysiarni 10g (GLU, JAJ) Kotlet rybny z mintaja smażony 100g (GLU PSZ, RYB, JAJ) Ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot wieloowocowy 300ml	Krem dyniowo-marchewkowy 300ml (SEL, MLE) z grzankami 10g (GLU, JAJ) Kotlet rybny parowany z mintaja 100g (GLU, RYB, JAJ) w sosie koperkowym 100g (GLU) Ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot wieloowocowy 300ml	Krem dyniowo-marchewkowy 300ml (SEL, MLE) z ptysiarni 10g (GLU, JAJ) Zmiks. Kotlet rybny z mintaja parowany 100g (GLU, RYB, JAJ) w sosie koperkowym 100g (GLU) Ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot wieloowocowy 300ml	Krem dyniowo-marchewkowy z mięsem drobiowym i ptysiarni 500ml (GLU, JAJ)	
<b>Podwieczorek</b>		Kisiel owocowy 150ml		Kisiel owocowy 150ml		Kisiel owocowy 150ml	Kanapka z pieczywa razowego 30g z pastą warzywną 15g i pomidorem 15g (GLU)	Kisiel owocowy 150ml		Kisiel owocowy 150ml	Kisiel owocowy 150 ml	
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Salatka jarzynowa z lekkim majonezem 150g (SEL, JAJ) Salami 20g (SOJ, GLU) Herbata z cukrem 10g 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Salatka jarzynowa z lekkim majonezem 150g (SEL, JAJ) Salami 20g (SOJ, GLU) Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Salatka jarzynowa z lekkim majonezem 150g (SEL, JAJ) Poledwica Hani 20g (SOJ, GLU, MLE) Herbata z cukrem 10g 300 ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Salatka jarzynowa z lekkim majonezem 150g (SEL, JAJ) Poledwica Hani 20g (SOJ, GLU, MLE) Herbata z cukrem 10g 300 ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Salatka jarzynowa z lekkim majonezem 150g (SEL, JAJ) Poledwica Hani 20g (SOJ, GLU, MLE) Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Salatka jarzynowa z lekkim majonezem 150g (SEL, JAJ) Poledwica Hani 20g (SOJ, GLU, MLE) Herbata z cukrem 10g 300 ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Salatka jarzynowa z lekkim majonezem 150g (SEL, JAJ) Poledwica Hani 20g (SOJ, GLU, MLE) Herbata bez cukru 300 ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Salatka jarzynowa z lekkim majonezem 150g (SEL, JAJ) Poledwica Hani 20g (SOJ, GLU, MLE) Herbata bez cukru 300 ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Salatka jarzynowa z lekkim majonezem 150g (SEL, JAJ) Poledwica Hani 20g (SOJ, GLU, MLE) Herbata z cukrem 10g 300 ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło roślinne 15g Zmiks. Salatka jarzynowa z lekkim majonezem i poledwicą hani (SOJ, GLU, MLE, JAJ, SEL) 160g Herbata z cukrem 10g 300 ml	Zupa jarzynowa z mięsem i olejem roślinnym 500 ml (SEL)	
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Pasztetowa drobiowa 70g (GLU, SOJ, JAJ) Mozarella lekka blok plastry 20g (MLE) Salatka z ogórka kiszzonego z cebulą 80g	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Pasztetowa drobiowa 70g (GLU, SOJ, JAJ) Mozarella lekka blok plastry 20g (MLE) Salatka z ogórka kiszzonego z cebulą 80g	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Pieczeń wieprzowo-drobiowa chuda 70g (GLU, JAJ) Mozarella lekka blok plastry 20g (MLE) Szpinak liście 15g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Pieczeń wieprzowo-drobiowa chuda 70g (GLU, JAJ) Mozarella lekka blok plastry 20g (MLE) Szpinak liście 15g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Pieczeń wieprzowo-drobiowa chuda 70g (GLU, JAJ) Mozarella lekka blok plastry 20g (MLE) Szpinak liście 15g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Pieczeń wieprzowo-drobiowa chuda 70g (GLU, JAJ) Mozarella lekka blok plastry 20g (MLE) Szpinak liście 15g Herbata z cukrem 10g 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Pieczeń wieprzowo-drobiowa chuda 70g (GLU, JAJ) Mozarella lekka blok plastry 20g (MLE) Salatka z ogórka kiszzonego z cebulą 80g Herbata bez cukru 300ml	Pieczywo pszenne 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Pieczeń wieprzowo-drobiowa chuda 70g (GLU, JAJ) Mozarella lekka blok plastry 20g (MLE) Salatka z ogórka kiszzonego z cebulą 50g Herbata bez cukru 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Pieczeń wieprzowo-drobiowa chuda 70g (GLU, JAJ) Mozarella lekka blok plastry 20g (MLE) Salatka z ogórka kiszzonego z cebulą 50g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło roślinne 15g Zmiks. Pieczeń wieprzowo-drobiowa chuda 70g (GLU, JAJ) Szpinak liście 15g Herbata z cukrem 10g 300 ml	Zupa makaronowa z warzywami i olejem roślinnym 500 ml (GLU, SEL)	
<b>Wartość energetyczna</b>	Suma kcal 2340 białko 124.0 g tłuszcz 85.5 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36.1 g węglowodany 320.0 g w tym cukry 88.0 g sól 7.31 g błonnik 34.0 g	Suma kcal 2573 białko 133.9 g tłuszcz 94.1 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39.7 g węglowodany 358.4 g w tym cukry 98.6 g sól 6.68 g błonnik 36.7 g	Suma kcal 2223 białko 119.0 g tłuszcz 78.7 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33.2 g węglowodany 307.2 g w tym cukry 83.6 g sól 6.95 g błonnik 30.6 g	Suma kcal 2456 białko 129.0 g tłuszcz 86.4 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36.5 g węglowodany 336.0 g w tym cukry 92.4 g sól 7.31 g błonnik 32.3 g	Suma kcal 2106 białko 117.8 g tłuszcz 59.8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25.3 g węglowodany 326.4 g w tym cukry 89.8 g sól 6.58 g błonnik 30.6 g	Suma kcal 2152 białko 116.6 g tłuszcz 73.5 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31.0 g węglowodany 307.2 g w tym cukry 83.6 g sól 6.58 g błonnik 28.9 g	Suma kcal 2106 białko 117.8 g tłuszcz 72.7 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30.7 g węglowodany 262.4 g w tym cukry 52.8 g sól 6.73 g błonnik 35.7 g	Suma kcal 1755 białko 105.4 g tłuszcz 51.3 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21.7 g węglowodany 249.6 g w tym cukry 61.6 g sól 6.22 g błonnik 32.3 g	Suma kcal 2059 białko 111.6 g tłuszcz 64.1 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25.3 g węglowodany 304.0 g w tym cukry 81.0 g sól 6.58 g błonnik 34.0 g	Suma kcal 2176 białko 114.1 g tłuszcz 77.0 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32.5 g węglowodany 307.2 g w tym cukry 81.0 g sól 6.22 g błonnik 27.2 g	Suma kcal 2223 białko 116.6 g tłuszcz 80.4 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33.9 g węglowodany 313.6 g w tym cukry 86.2 g sól 6.07 g błonnik 25.5 g	

## Jadłospis nr 6 dla Arion Med – SOBOTA 14.03.2026r.

	Podstawowa	Podstawowa Dziecięca	Łatwostrawna	Łatwostrawna Dziecięca	Łatwostrawna z ograniczonym tłuszczem	Wrzodowa	Cukrzycowa	Niskoenergetyczna	Niskocholesterolowa	Papkowata	Płynna wzmocniona	
<b>Sniadanie</b>	Ryż na mleku 350ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Sałata 10g 1 liść Rzodkiewka 40g 4 szt. Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Sałata 10g 1 liść Rzodkiewka 40g 4 szt. Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350ml (MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350ml (MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350ml (MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350ml (MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Sałata 10g 1 liść Rzodkiewka 40g 4 szt. Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 250ml (MLE) Pieczywo razowe 70g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Sałata 10g 1 liść Rzodkiewka 40g 4 szt. Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350ml (MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Sałata 10g 1 liść Rzodkiewka 40g 4 szt. Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Ryż na napoju roślinnym 350ml Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło roślinne 15g Zmiks. Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Sałata 10g 1 liść Rzodkiewka 40g 4 szt. Kawa zbożowa z cukrem 10g 300ml (GLU)	Zupa ryżanka z warzywami i olejem roślinnym 500 ml (SEL)
<b>II Sniadanie</b>		Sok pomidorowy 150ml		Sok pomidorowy 150ml			Sok wielowarzywny 150ml	Sok pomidorowy 150ml		Sok pomidorowy 150ml	Sok pomidorowy 150ml	
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE) Makaron 200g z sosem mięsno-pomidorowym 150g (GLU), surówka z białej kapusty 130g (JAJ) Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE) Makaron 200g z sosem mięsno-pomidorowym 150g (GLU), surówka z białej kapusty 130g (JAJ) Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa ziemniaczana 400ml (SEL, MLE) Makaron 200g z sosem mięsno-pomidorowym 150g (GLU), surówka z selera i jabłka z natką 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa ziemniaczana 400ml (SEL, MLE) Makaron 200g z sosem mięsno-pomidorowym 150g (GLU), surówka z selera i jabłka z natką 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa ziemniaczana 400ml (SEL, MLE) Makaron 200g z sosem mięsno-pomidorowym 150g (GLU), surówka z selera i jabłka z natką 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa ziemniaczana 400ml (SEL, MLE) Makaron 200g z sosem mięsno-pomidorowym 150g (GLU), surówka z selera i jabłka z natką 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE) Makaron 200g z sosem mięsno-pomidorowym 150g (GLU), surówka z białej kapusty 130g (JAJ) Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (SEL, MLE) Makaron 200g z sosem mięsno-pomidorowym 150g (GLU), surówka z białej kapusty 130g (JAJ) Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (SEL, MLE) Makaron 200g z sosem mięsno-pomidorowym 150g (GLU), surówka z białej kapusty 130g (JAJ) Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa ziemniaczana 400ml (SEL) Zmiks. Makaron 200g z sosem mięsno-pomidorowym 150g (GLU), surówka z selera i jabłka 130g (JAJ) Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa ziemniaczana z mięsem olejem roślinnym 500 ml (SEL)	
<b>Podwieczorek</b>		Biszkopty 4 szt. (GLU, JAJ)		Biszkopty 4 szt. (GLU, JAJ)		Kanapka z bułki wrocławskiej 30g z wędliną 15g i sałatą 5g (GLU, MLE)	Kanapka z pieczywa razowego 30g z wędliną 15g i sałatą 5g (GLU, MLE)	Biszkopty 4 szt. (GLU, JAJ)		Namoczone Biszkopty 4 szt. (GLU, JAJ)	Sok marchwiowo-jabłkowy 150ml	
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica z indyka 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Pasta warzywna z natką 50g Sałata 15g Herbata z cukrem 10g 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica z indyka 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Pasta warzywna z natką 50g Sałata 15g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica z indyka 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Pasta warzywna z natką 50g Sałata 15g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica z indyka 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Pasta warzywna z natką 50g Sałata 15g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica z indyka 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Pasta warzywna z natką 50g Sałata 15g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica z indyka 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Pasta warzywna z natką 50g Sałata 15g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica z indyka 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Pasta warzywna z natką 50g Sałata 15g Herbata z cukrem 10g 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica z indyka 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Pasta warzywna z natką 50g Sałata 15g herbata bez cukru 300ml	Pieczywo razowe 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica z indyka 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Pasta warzywna z natką 50g Sałata 15g herbata bez cukru 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica z indyka 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Pasta warzywna z natką 50g Sałata 15g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło roślinne 15g Zmiks. Połędwica z indyka 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Pasta warzywna z natką 50g Sałata 15g Herbata z cukrem 10g 300 ml	Zupa grysikowa na wywarze z warzywami i mięsem 500 ml (GLU, SEL)
<b>Wartość energetyczna</b>	Suma kcal 2379 białko 126.0 g tłuszcz 87.4 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37.0 g węglowodany 315.0 g w tym cukry 83.0 g sól 7.5 g błonnik 33.0 g	Suma kcal 2616 białko 136.1 g tłuszcz 96.1 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 40.8 g węglowodany 352.8 g w tym cukry 93.0 g sól 7.88 g błonnik 35.6 g	Suma kcal 2260 białko 121.0 g tłuszcz 80.4 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34.1 g węglowodany 302.4 g w tym cukry 78.8 g sól 7.13 g błonnik 29.7 g	Suma kcal 2498 białko 131.0 g tłuszcz 88.3 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37.4 g węglowodany 330.8 g w tym cukry 84.7 g sól 7.5 g błonnik 31.3 g	Suma kcal 2141 białko 119.7 g tłuszcz 61.2 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25.9 g węglowodany 321.3 g w tym cukry 78.8 g sól 6.75 g błonnik 29.7 g	Suma kcal 2188 białko 118.4 g tłuszcz 75.2 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31.9 g węglowodany 302.4 g w tym cukry 78.8 g sól 6.75 g błonnik 28.1 g	Suma kcal 2141 białko 119.7 g tłuszcz 74.3 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31.5 g węglowodany 258.3 g w tym cukry 49.8 g sól 6.9 g błonnik 34.6 g	Suma kcal 1784 białko 107.1 g tłuszcz 52.4 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22.2 g węglowodany 245.7 g w tym cukry 58.1 g sól 6.38 g błonnik 31.3 g	Suma kcal 2093 białko 113.4 g tłuszcz 65.5 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25.9 g węglowodany 299.2 g w tym cukry 76.4 g sól 6.75 g błonnik 33.0 g	Suma kcal 2212 białko 115.9 g tłuszcz 78.7 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33.3 g węglowodany 302.4 g w tym cukry 76.4 g sól 6.38 g błonnik 26.4 g	Suma kcal 2260 białko 118.4 g tłuszcz 82.2 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34.8 g węglowodany 308.7 g w tym cukry 81.3 g sól 6.23 g błonnik 24.8 g	

## Jadłospis nr 7 dla Arion Med – NIEDZIELA 15.03.2026r.

	Podstawowa	Podstawowa Dziecięca	Łatwostrawna	Łatwostrawna Dziecięca	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wrzodowa	Cukrzycowa	Niskoenergetyczna	Niskocholesterolowa	Papkowata	Płynna wzmocniona	
<b>I Śniadanie</b>	Kasza jęczmienna na mleku 350ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Jajo gotowane 1 szt. Sos koperkowy 80g (MLE) Szynka konserwowa 20g (SOJ, GOR) Pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekami i cukrem 10g	Kasza jęczmienna na mleku 350ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Jajo gotowane 1 szt. Sos koperkowy 80g (MLE) Szynka konserwowa 20g (SOJ, GOR) Pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekami i cukrem 10g	Kasza jęczmienna na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Jajo gotowane 1 szt. (JAJ) Sos koperkowy 80g (MLE) Szynka konserwowa 20g (SOJ, GOR) Pomidor bez skóry 50g Kawa zbożowa z mlekami i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Jajo gotowane 1 szt. (JAJ) Sos koperkowy 80g (MLE) Szynka konserwowa 20g (SOJ, GOR) Pomidor bez skóry 50g Kawa zbożowa z mlekami i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Białko jaja gotowanego (JAJ) Sos koperkowy 80g (MLE) Szynka konserwowa 20g (SOJ, GOR) Pomidor bez skóry 50g Kawa zbożowa z mlekami i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Jajo gotowane 1 szt. (JAJ) Sos koperkowy 80g (MLE) Pomidor bez skóry 50g Szynka konserwowa 20g (SOJ, GOR) Kawa zbożowa z mlekami i cukrem	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Jajo gotowane 1 szt. (JAJ) Sos koperkowy 80g (MLE) Szynka konserwowa 20g (SOJ, GOR) Pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekami i cukrem 300ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350ml (GLU, MLE) Pieczywo razowe 70g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Jajo gotowane 1 szt. (JAJ) Sos koperkowy 80g (MLE) Szynka konserwowa 20g (SOJ, GOR) Pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekami i cukrem 300ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Białko jaja gotowanego (JAJ) Sos koperkowy 80g (MLE) Szynka konserwowa 20g (SOJ, GOR) Pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekami i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na napoju roślinnym 350ml (GLU) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło roślinne 15g Pasta z jaja gotowanego, sosu koperkowy, szynki i pomidora 200g Kawa zbożowa z cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Zupa z kaszą jęczmienną z warzywami i olejem roślinnym 500 ml (SEL)	
<b>II Śniadanie</b>		Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE)		Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE)		Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE)	Surówka z kap. pek. z march. i olejem 100g	Surówka z kap. pek. z march. i olejem 100g		Ciasto drożdżowe namoczone 40g (GLU, JAJ)	Mus jabłkowy 100g	
<b>Obiad</b>	Zacierkowa na wywarze 400ml (SEL, GLU, JAJ) Filet drobiowy panierowany 90g (GLU, JAJ), ziemniaki 200g, kapusta gotowana 150g (GLU) Kompot wieloowocowy 300ml	Zacierkowa na wywarze 400ml (SEL, GLU, JAJ) Filet drobiowy panierowany 90g (GLU, JAJ), ziemniaki 200g, kapusta gotowana 150g (GLU) Kompot wieloowocowy 300ml	Zacierkowa na wywarze 400ml (SEL, GLU, JAJ) Filet z kurczaka opiekany w ziołach 80g, ziemniaki 200g, warzywa na parze (marchew, brokuł, kalafior) 150g (GLU) Kompot wieloowocowy 300ml	Zacierkowa na wywarze 400ml (SEL, GLU, JAJ) Filet z kurczaka opiekany w ziołach 80g, ziemniaki 200g, warzywa na parze (marchew, brokuł, kalafior) 150g (GLU) Kompot wieloowocowy 300ml	Zacierkowa na wywarze 400ml (SEL, GLU, JAJ) Filet z kurczaka opiekany w ziołach 80g, ziemniaki 200g, warzywa na parze (marchew, brokuł, kalafior) 150g (GLU) Kompot wieloowocowy 300ml	Zacierkowa na wywarze 400ml (SEL, GLU, JAJ) Filet z kurczaka opiekany w ziołach 80g, ziemniaki 200g, warzywa na parze (marchew, brokuł, kalafior) 150g (GLU) Kompot wieloowocowy 300ml	Zacierkowa na wywarze 400ml (SEL, GLU, JAJ) Filet z kurczaka opiekany w ziołach 80g, ziemniaki 200g, warzywa na parze (marchew, brokuł, kalafior) 150g (GLU) Kompot wieloowocowy 300ml	Zacierkowa na wywarze 300ml (SEL, GLU, JAJ) Filet z kurczaka opiekany w ziołach 80g, ziemniaki 200g, warzywa na parze (marchew, brokuł, kalafior) 150g (GLU) Kompot wieloowocowy 300ml	Zacierkowa na wywarze 400ml (SEL, GLU, JAJ) Filet z kurczaka opiekany w ziołach 80g, ziemniaki 200g, warzywa na parze (marchew, brokuł, kalafior) 150g (GLU) Kompot wieloowocowy 300ml	Zacierkowa na wywarze 400ml (SEL, GLU, JAJ) Zmiks. Filet z kurczaka opiekany w ziołach 80g, ziemniaki 200g, warzywa na parze (marchew, brokuł, kalafior) 150g (GLU) Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa ziemniaczana z mięsem drobiowym i warzywami 500 ml (SEL, GLU, JAJ)	
<b>Podwieczorek</b>		Wafle ryżowe 3 szt.		Wafle ryżowe 3 szt.		Wafle ryżowe 3 szt.	Kanapka z pieczywa razowego 30g z białym serem 15g i ogórkiem zielonym 15g (GLU, MLE)	Wafle ryżowe 3 szt.		Namoczone wafle ryżowe 3 szt.	Koktajl owocowy bez mleka 150ml	
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Paszтет drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ, SEL, MLE, SOJ) Ogórek kiszony 50g Jabłko 1 szt. Herbata z cukrem 10g 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Paszтет drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ, SEL, MLE, SOJ) Ogórek kiszony 50g Jabłko 1 szt. Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Pieczeń wieprzowo-drobiowa chuda 70g (GLU, JAJ) Roszponka 15g Jabłko got. 1 szt. Herbata z cukrem 10g 300 ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Pieczeń wieprzowo-drobiowa chuda 70g (GLU, JAJ) Roszponka 15g Jabłko got. 1 szt. Herbata z cukrem 10g 300 ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Pieczeń wieprzowo-drobiowa chuda 70g (GLU, JAJ) Roszponka 15g Jabłko got. 1 szt. Herbata z cukrem 10g 300 ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Pieczeń wieprzowo-drobiowa chuda 70g (GLU, JAJ) Roszponka 15g Jabłko got. 1 szt. Herbata z cukrem 10g 300 ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Pieczeń wieprzowo-drobiowa chuda 70g (GLU, JAJ) Roszponka 15g Jabłko got. 1 szt. Herbata z cukrem 10g 300 ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Pieczeń wieprzowo-drobiowa chuda 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 50g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 300ml	Pieczywo razowe 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Pieczeń wieprzowo-drobiowa chuda 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 50g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Pieczeń wieprzowo-drobiowa chuda 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 50g Jabłko 1 szt. Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło roślinne 15g Zmiks. pieczeń wieprzowo-drobiowa chuda 70g (GLU, JAJ) Roszponka 15g Jabłko got. 1 szt. Herbata z cukrem 300ml	Zupa ziemniaczana z olejem roślinnym 500 ml (SEL)
<b>Wartość energetyczna</b>	Suma kcal 2436 białko 130.0 g tłuszcz 92.1 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38.9 g węglowodany 318.0 g w tym cukry 85.0 g sól 7.69 g błonnik 34.0 g	Suma kcal 2680 białko 140.4 g tłuszcz 101.4 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 42.8 g węglowodany 356.2 g w tym cukry 95.2 g sól 8.08 g błonnik 36.7 g	Suma kcal 2315 białko 124.8 g tłuszcz 84.8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35.8 g węglowodany 305.3 g w tym cukry 80.8 g sól 7.31 g błonnik 30.6 g	Suma kcal 2558 białko 135.2 g tłuszcz 93.1 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39.3 g węglowodany 333.9 g w tym cukry 89.2 g sól 7.69 g błonnik 32.3 g	Suma kcal 2193 białko 123.5 g tłuszcz 64.5 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27.3 g węglowodany 324.4 g w tym cukry 86.7 g sól 6.93 g błonnik 30.6 g	Suma kcal 2241 białko 122.2 g tłuszcz 79.2 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33.5 g węglowodany 305.3 g w tym cukry 80.8 g sól 6.93 g błonnik 28.9 g	Suma kcal 2193 białko 123.5 g tłuszcz 78.3 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33.1 g węglowodany 260.8 g w tym cukry 51.0 g sól 7.08 g błonnik 35.7 g	Suma kcal 1827 białko 110.5 g tłuszcz 55.3 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23.4 g węglowodany 248.0 g w tym cukry 59.5 g sól 6.54 g błonnik 32.3 g	Suma kcal 2144 białko 117.0 g tłuszcz 69.1 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27.3 g węglowodany 302.1 g w tym cukry 78.2 g sól 6.93 g błonnik 34.0 g	Suma kcal 2266 białko 119.6 g tłuszcz 82.9 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35.1 g węglowodany 305.3 g w tym cukry 78.2 g sól 6.54 g błonnik 27.2 g	Suma kcal 2315 białko 122.2 g tłuszcz 86.6 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36.6 g węglowodany 311.6 g w tym cukry 83.3 g sól 6.39 g	

Jadłospis nr 8 dla Arion Med – PONIEDZIAŁEK 16.03.2026r.

	Podstawowa	Podstawowa Dziecięca	Łatwostrawna	Łatwostrawna Dziecięca	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wrzodowa	Cukrzycowa	Niskoenergetyczna	Niskocholesterolowa	Papkowata	Płynna wzmocniona	
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku 350ml (MLE) Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Wędlina zielonogórska 40g (GLU) Ser żółty 20g (MLE) Papryka 30g Kawa zbożowa z makiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Owsianka na mleku 350ml (MLE) Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Wędlina zielonogórska 40g (GLU) Ser żółty 20g (MLE) Papryka 30g Kawa zbożowa z makiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Owsianka na mleku 350ml (MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Wędlina zielonogórska 40g (GLU) Serek naturalny 50g (MLE) Miks sałat 20g Kawa zbożowa z makiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Owsianka na mleku 350ml (MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Wędlina zielonogórska 40g (GLU) Serek naturalny 50g (MLE) Miks sałat 20g Kawa zbożowa z makiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Owsianka na mleku 350ml (MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Wędlina zielonogórska 40g (GLU) Serek naturalny 50g (MLE) Miks sałat 20g Kawa zbożowa z makiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Owsianka na mleku 350ml (MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Wędlina zielonogórska 40g (GLU) Serek naturalny 50g (MLE) Miks sałat 20g Kawa zbożowa z makiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Owsianka na mleku 350ml (MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Wędlina zielonogórska 40g (GLU) Serek naturalny 50g (MLE) Miks sałat 20g Kawa zbożowa z makiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Wędlina zielonogórska 40g (GLU) Serek naturalny 50g (MLE) Papryka 30g Kawa zbożowa z makiem bez cukru 300ml (GLU, MLE)	Owsianka na mleku 250ml (GLU, MLE) Pieczywo razowe 70g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Wędlina zielonogórska 40g (GLU) Serek naturalny 50g (MLE) Papryka 30g Kawa zbożowa z makiem bez cukru 300ml (GLU, MLE)	Owsianka na mleku 350ml (MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Wędlina zielonogórska 40g (GLU) Serek naturalny 50g (MLE) Papryka 30g Kawa zbożowa z makiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Owsianka na napoju roślinnym 350ml Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło roślinne 15g Pasztet sojowy 80g Warzywa gotowane 80g Kawa zbożowa z cukrem 10g 300ml (GLU)	Owsianka na napoju roślinnym z odżywką białkową roślinną 500 ml
<b>II Śniadanie</b>		Surówka wielowarzywna z olejem 100g				Surówka wielowarzywna z olejem 100g	Surówka wielowarzywna 100g	Surówka wielowarzywna z olejem 100g		Warzywa gotowane 100g	Sok wielowarzywny 150ml	
<b>Obiad</b>	Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml (SEL) Pierogi z serem 200g 7 szt. (GLU, MLE, JAJ) i jogurtem 100g (MLE) Gruszka 1 szt. Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml (SEL) Pierogi z serem 200g 7 szt. (GLU, MLE, JAJ) i jogurtem 100g (MLE) Gruszka 1 szt. Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE) Pierogi z serem 200g 7 szt. (GLU, MLE, JAJ) i jogurtem 100g (MLE) Jabłko got. 1 szt. Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE) Pierogi z serem 200g 7 szt. (GLU, MLE, JAJ) i jogurtem 100g (MLE) Jabłko got. 1 szt. Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE) Pierogi z serem 200g 7 szt. (GLU, MLE, JAJ) i jogurtem 100g (MLE) Jabłko got. 1 szt. Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE) Pierogi z serem 200g 7 szt. (GLU, MLE, JAJ) i jogurtem 100g (MLE) Jabłko got. 1 szt. Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml (SEL) Naleśniki pełnoziarniste 2 szt. (GLU, MLE, JAJ) z twarogiem z jogurtem 100g (MLE) Gruszka 1 szt. Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (SEL) Naleśniki pełnoziarniste 2 szt. (GLU, MLE, JAJ) z twarogiem z jogurtem 100g (MLE) Gruszka 1 szt. Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml (SEL) Pierogi z serem 200g 7 szt. (GLU, MLE, JAJ) i jogurtem 100g (MLE) Gruszka 1 szt. Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE) Zmiks. Pierogi z owocami 200g 7 szt. (GLU, JAJ) i Jabłko got. 1 szt. Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa pietruszkowa z ziemniakami, mięsem olejowym roślinnym 500 ml (SEL)	
<b>Podwieczorek</b>		Kanapka 30g z wędliną 15g i sałatą 5g (GLU, SOJ)		Kanapka z bułki wrocławskiej 30g z wędliną 15g i sałatą 5g (GLU, SOJ)		Kanapka z bułki wrocławskiej 30g z wędliną 15g i sałatą 5g (GLU, SOJ)	Kanapka z pieczywa razowego 30g z wędliną 15g i sałatą 5g (GLU, SOJ)	Kanapka z pieczywa razowego 30g z wędliną 15g i sałatą 5g (GLU, SOJ)		Kanapka z bułki wrocławskiej 30g z wędliną 15g i sałatą 5g (GLU, SOJ)	Sok marchwiowy 150ml	
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Kiełbasa schabowa 40g (GLU, SOJ, SEL) Serek topiony 30g (MLE) Ogórek kiszony 50g Herbata z cukrem 10g 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Kiełbasa schabowa 40g (GLU, SOJ, SEL) Serek topiony 30g (MLE) Ogórek kiszony 50g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Południca miodowa z indyka 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Pomidor bez skóry 50g Herbata z cukrem 10g 300 ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Południca miodowa z indyka 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Pomidor bez skóry 50g Herbata z cukrem 10g 300 ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Południca miodowa z indyka 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Pomidor bez skóry 50g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Południca miodowa z indyka 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Pomidor bez skóry 50g Herbata z cukrem 10g 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Południca miodowa z indyka 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Pomidor 50g Herbata bez cukru 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Południca miodowa z indyka 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Pomidor 50g Herbata bez cukru 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Południca miodowa z indyka 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Pomidor 50g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Zmiks. Południca miodowa z indyka 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Warzywa gotowane 50g Herbata z cukrem 10g 300ml	Zupa zacierkowa z mięsem, warzywami i olejem roślinnym 500 ml (GLU PSZ, JAJ)	
<b>Wartość energetyczna</b>	Suma kcal 2475 białko 128.0 g tłuszcz 95.0 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 40.9 g węglowodany 325.0 g w tym cukry 90.0 g sól 7.79 g błonnik 35.0 g	Suma kcal 2722 białko 138.2 g tłuszcz 104.5 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 44.9 g węglowodany 364.0 g w tym cukry 100.8 g sól 8.18 g błonnik 37.8 g	Suma kcal 2351 białko 122.9 g tłuszcz 87.4 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37.6 g węglowodany 312.0 g w tym cukry 85.5 g sól 7.4 g błonnik 31.5 g	Suma kcal 2599 białko 133.1 g tłuszcz 96.0 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 41.3 g węglowodany 341.2 g w tym cukry 94.5 g sól 7.79 g błonnik 33.2 g	Suma kcal 2228 białko 121.6 g tłuszcz 66.5 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28.6 g węglowodany 331.5 g w tym cukry 91.8 g sól 7.01 g błonnik 31.5 g	Suma kcal 2277 białko 120.3 g tłuszcz 81.7 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35.1 g węglowodany 312.0 g w tym cukry 85.5 g sól 7.01 g błonnik 29.8 g	Suma kcal 2228 białko 121.6 g tłuszcz 80.8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34.7 g węglowodany 266.5 g w tym cukry 54.0 g sól 7.17 g błonnik 36.8 g	Suma kcal 1856 białko 108.8 g tłuszcz 57.0 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24.5 g węglowodany 253.5 g w tym cukry 63.0 g sól 6.62 g błonnik 33.2 g	Suma kcal 2178 białko 115.2 g tłuszcz 71.2 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28.6 g węglowodany 308.8 g w tym cukry 82.8 g sól 7.01 g błonnik 35.0 g	Suma kcal 2302 białko 117.8 g tłuszcz 85.5 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36.8 g węglowodany 312.0 g w tym cukry 82.8 g sól 6.62 g błonnik 28.0 g	Suma kcal 2351 białko 120.3 g tłuszcz 89.3 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38.4 g węglowodany 318.5 g w tym cukry 88.2 g sól 6.47 g błonnik 26.2	

## Jadłospis nr 9 dla Arion Med – WTOREK 17.03.2026r.

	Podstawowa	Podstawowa Dziecięca	Łatwostrawna	Łatwostrawna Dziecięca	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wrzodowa	Cukrzycowa	Niskoenergetyczna	Niskocholesterolowa	Papkowata	Płynna wzmocniona
<b>Sniadanie</b>	Kasza manna na mleku 350ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica Hani 40g (GLU, SOJ) Sałata 15g Jogurt (MLE) 150g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Kasza manna na mleku 350ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica Hani 40g (GLU, SOJ) Sałata 15g Jogurt (MLE) 150g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Kasza manna na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica Hani 40g (GLU, SOJ) Sałata 15g Jogurt (MLE) 150g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Kasza manna na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica Hani 40g (GLU, SOJ) Sałata 15g Jogurt (MLE) 150g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Kasza manna na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica Hani 40g (GLU, SOJ) Sałata 15g Jogurt (MLE) 150g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Platki jaglane na mleku 350ml (MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Ser biały 50g (MLE) Dżem niskosłodzony 50g Jabłko gotowane 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 150ml (MLE) Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica Hani 40g (GLU, SOJ) Sałata 15g Kawa zbożowa z cukrem 300ml (GLU, MLE)	Kasza manna na mleku 250ml (GLU, MLE) Pieczywo razowe 70g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica Hani 40g (GLU, SOJ) Sałata 15g Jogurt (MLE) 150g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLU, MLE)	Kasza manna na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica Hani 40g (GLU, SOJ) Sałata 15g Jogurt (MLE) 150g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Kasza manna na napoju roślinnym 350ml (GLU) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło roślinne 15g Zmiks Połędwica Hani (GLU, SOJ) Z sałata 100g Jogurt roślinny 150g Kawa zbożowa z cukrem 10g 300ml (GLU)	Kasza manna na napoju roślinnym z bananem 500 ml (GLU, MLE)
<b>II Sniadanie</b>		Biszkopty 3 szt. (GLU, JAJ)		Biszkopty 3 szt. (GLU, JAJ)		Biszkopty 3 szt. (GLU, JAJ)	Wafle ryżowe wielozłaziste 2 szt.	Wafle ryżowe wielozłaziste 2 szt.		Namaczone wafle ryżowe wielozłaziste 2 szt.	Mus jabłkowy 150g
<b>Obiad</b>	Zupa brokułowa z makaronem 400ml (SEL, MLE) Schab 60g duszony w sosie jarzynowym 100g (GLU PSZ), ziemniaki 200g, surówka colesław z lekkiem majonezem 130g Kompot wielooowocowy 300ml	Zupa brokułowa z makaronem 400ml (SEL, MLE) Schab 60g duszony w sosie jarzynowym 100g (GLU PSZ), ziemniaki 200g, surówka colesław z lekkiem majonezem 130g Kompot wielooowocowy 300ml	Zupa brokułowa z makaronem 400ml (SEL, MLE) Schab 60g duszony w sosie jarzynowym 100g (GLU PSZ), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i jabłka 130g Kompot wielooowocowy 300ml	Zupa brokułowa z makaronem 400ml (SEL, MLE) Schab 60g duszony w sosie jarzynowym 100g (GLU PSZ), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i jabłka 130g Kompot wielooowocowy 300ml	Zupa brokułowa z makaronem 400ml (SEL, MLE) Schab 60g duszony w sosie jarzynowym 100g (GLU PSZ), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i jabłka 130g Kompot wielooowocowy 300ml	Zupa brokułowa z makaronem 400ml (SEL, MLE) Schab 60g duszony w sosie jarzynowym 100g (GLU PSZ), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i jabłka 130g Kompot wielooowocowy 300ml	Zupa brokułowa z makaronem 400ml (SEL, MLE) Schab 60g duszony w sosie jarzynowym 100g (GLU PSZ), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i lekkiem majonezem 130g Kompot wielooowocowy 300ml	Zupa brokułowa z makaronem 300ml (SEL, MLE) Schab 60g duszony w sosie jarzynowym 100g (GLU PSZ), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i jabłka 130g Kompot wielooowocowy 300ml	Zupa brokułowa z makaronem 400ml (SEL, MLE) Schab 60g duszony w sosie jarzynowym 100g (GLU PSZ), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i jabłka 130g Kompot wielooowocowy 300ml	Zupa brokułowa z makaronem 400ml (SEL) Zmiks. Schab 60g duszony w sosie jarzynowym 100g (GLU PSZ), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i jabłka 130g Kompot wielooowocowy 300ml	Zupa brokułowa z makaronem i mięsem wieprzowym 500 ml (SEL)
<b>Podwieczorek</b>		Kisiel do picia 150ml		Kisiel do picia 150ml		Kisiel do picia 150ml	Kanapka z pieczywa razowego 30g z pasta jajeczną 15g I szczypiorkiem (GLU, JAJ)	Kisiel do picia 150ml		Kisiel do picia 150ml	Kisiel do picia 150ml
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Galaretka drobiowa 150g (SEL, SOJ) Sałata 10g 1 liść Rzodkiewka 45g 3 szt. Herbata z cukrem 10g 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Galaretka drobiowa 150g (SEL, SOJ) Sałata 10g 1 liść Rzodkiewka 45g 3 szt. Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Galaretka drobiowa 150g (SEL, SOJ) Sałata 10g 1 liść Pomidor bez skóry 45g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Galaretka drobiowa 150g (SEL, SOJ) Sałata 10g 1 liść Pomidor bez skóry 45g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Galaretka drobiowa 150g (SEL, SOJ) Sałata 10g 1 liść Pomidor bez skóry 45g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Galaretka drobiowa 150g (SEL, SOJ) Sałata 10g 1 liść Pomidor bez skóry 45g Herbata z cukrem 10g 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Galaretka drobiowa 150g (SEL, SOJ) Sałata 10g 1 liść Rzodkiewka 45g 3 szt. Herbata z cukrem 10g 300ml	Pieczywo razowe 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Galaretka drobiowa 150g (SEL, SOJ) Sałata 10g 1 liść Rzodkiewka 45g 3 szt. Herbata bez cukru 300ml	Pieczywo razowe 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Galaretka drobiowa 150g (SEL, SOJ) Sałata 10g 1 liść Rzodkiewka 45g 3 szt. Herbata bez cukru 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło roślinne 15g Galaretka drobiowa 150g (SEL, SOJ) Sałata 10g 1 liść Rzodkiewka 45g 3 szt. Herbata z cukrem 10g 300 ml	Zupa jarzynowa z mięsem, białkiem roślinnym i olejem 500 ml (SEL)
<b>Wartość energetyczna</b>	Suma kcal 2446 białko 129.0 g tłuszcz 93.1 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39.9 g węglowodany 320.0 g w tym cukry 87.0 g sol 7.6 g błonnik 34.0 g	Suma kcal 2690 białko 139.3 g tłuszcz 102.4 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 43.9 g węglowodany 358.4 g w tym cukry 97.4 g sol 7.98 g błonnik 36.7 g	Suma kcal 2324 białko 123.8 g tłuszcz 85.7 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36.7 g węglowodany 307.2 g w tym cukry 82.6 g sol 7.22 g błonnik 30.6 g	Suma kcal 2568 białko 134.2 g tłuszcz 94.0 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 40.3 g węglowodany 336.0 g w tym cukry 91.4 g sol 7.6 g błonnik 32.3 g	Suma kcal 2201 białko 122.5 g tłuszcz 65.2 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27.9 g węglowodany 326.4 g w tym cukry 88.7 g sol 6.84 g błonnik 30.6 g	Suma kcal 2250 białko 121.3 g tłuszcz 80.1 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34.3 g węglowodany 307.2 g w tym cukry 82.6 g sol 6.84 g błonnik 28.9 g	Suma kcal 2201 białko 122.5 g tłuszcz 79.1 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33.9 g węglowodany 262.4 g w tym cukry 52.2 g sol 6.99 g błonnik 35.7 g	Suma kcal 1834 białko 109.6 g tłuszcz 55.9 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23.9 g węglowodany 249.6 g w tym cukry 60.9 g sol 6.46 g błonnik 32.3 g	Suma kcal 2152 białko 116.1 g tłuszcz 69.8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27.9 g węglowodany 304.0 g w tym cukry 80.0 g sol 6.84 g błonnik 34.0 g	Suma kcal 2275 białko 118.7 g tłuszcz 83.8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35.9 g węglowodany 307.2 g w tym cukry 80.0 g sol 6.46 g błonnik 27.2 g	Suma kcal 2324 białko 121.3 g tłuszcz 87.5 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37.5 g węglowodany 313.6 g w tym cukry 85.3 g sol 7.6 g błonnik 34.0 g

## Jadłospis nr 10 dla Arion Med – ŚRODA 19.03.2026r.

	Podstawowa	Podstawowa Dziecięca	Łatwostrawna	Łatwostrawna Dziecięca	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wrzodowa	Cukrzycowa	Niskoenergetyczna	Niskocholesterolowa	Papkowata	Płynna wzmocniona	
<b>Śniadanie</b>	Zacierki na mleku 350ml (GLU, MLE, JAJ) Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 90g (MLE) Miks sałat 20g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Zacierki na mleku 350ml (GLU, MLE, JAJ) Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 90g (MLE) Miks sałat 20g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Zacierki na mleku 350ml (GLU, MLE, JAJ) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Twarożek z koperkiem 90g (MLE) Miks sałat 20g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Zacierki na mleku 350ml (GLU, MLE, JAJ) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Twarożek z koperkiem 90g (MLE) Miks sałat 20g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Zacierki na mleku 350ml (GLU, MLE, JAJ) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Twarożek z koperkiem 90g (MLE) Miks sałat 20g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Zacierki na mleku 350ml (GLU, MLE, JAJ) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Twarożek z koperkiem 90g (MLE) Miks sałat 20g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Zacierki na mleku 350ml (GLU, MLE, JAJ) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Twarożek z koperkiem 90g (MLE) Miks sałat 20g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 90g (MLE) Miks sałat 20g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Zacierki na mleku 250ml (GLU, MLE, JAJ) Pieczywo razowe 70g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 90g (MLE) Miks sałat 20g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Zacierki na mleku 250ml (GLU, MLE, JAJ) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 90g (MLE) Miks sałat 20g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Zacierki na napoju roślinnym 350ml (GLU, JAJ) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło roślinne 15g Pasta z fasoli I warzyw gotowanych 150g bożowa zi cukrem 10g 300ml (GLU)	Zacierki na napoju roślinnym 500 ml (SEL)
<b>II Śniadanie</b>		Galaretką owocową 150g		Galaretką owocową 150g		Galaretką owocową 150g	Galaretką owocową bez cukru 150g	Galaretką owocową bez cukru 150g	Galaretką owocową bez cukru 150g	Galaretką owocową 150g	Galaretką owocową 150g	
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik z ziemniakami 400ml (SEL) Gulasz drobiowy z jarzynami i natką 150g (GLU, MLE), ziemniaki 200g, surówka koperkowa z olejem 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa krupnik z ziemniakami 400ml (SEL) Gulasz drobiowy z jarzynami i natką 150g (GLU, MLE), ziemniaki 200g, surówka z kap. pek.i marchwi z olejem 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa krupnik z ziemniakami 400ml (SEL) Gulasz drobiowy z jarzynami i natką 150g (GLU, MLE), ziemniaki 200g, surówka z kap. pek.i marchwi z olejem 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa krupnik z ziemniakami 400ml (SEL) Gulasz drobiowy z jarzynami i natką 150g (GLU, MLE), ziemniaki 200g, surówka z kap. pek.i marchwi z olejem 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa krupnik z ziemniakami 400ml (SEL) Gulasz drobiowy z jarzynami i natką 150g (GLU, MLE), ziemniaki 200g, surówka z kap. pek.i marchwi z olejem 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa krupnik z ziemniakami 400ml (SEL) Gulasz drobiowy z jarzynami i natką 150g (GLU, MLE), ziemniaki 200g, surówka z kap. pek.i marchwi z olejem 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa krupnik z ziemniakami 400ml (SEL) Gulasz drobiowy z jarzynami i natką 150g (GLU, MLE), ziemniaki 200g, surówka koperkowa z olejem 150g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa krupnik z ziemniakami 300ml (SEL) Gulasz drobiowy z jarzynami i natką 150g (GLU, MLE), ziemniaki 200g, surówka koperkowa z olejem 150g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa krupnik z ziemniakami 300ml (SEL) Gulasz drobiowy z jarzynami i natką 150g (GLU, MLE), ziemniaki 200g, surówka koperkowa z olejem 150g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa krupnik z ziemniakami 300ml (SEL) Gulasz drobiowy z jarzynami i natką 200g (GLU), ziemniaki 200g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa krupnik z ziemniakami, mięsem i olejem roślinnym 500 ml (SEL)	
<b>Podwieczorek</b>		Kanapka 30g z wędliną 15g i pomidorem 15g (GLU)		Kanapka z bułki wrocławskiej 30g z wędliną 15g i pomidorem 15g (GLU)		Kanapka z bułki wrocławskiej 30g z wędliną 15g i pomidorem 15g (GLU)	Kanapka z pieczywa razowego 30g z wędliną 15g i pomidorem 15g (GLU)	Kanapka z pieczywa raz. 30g z wędliną 15g i pomidorem 15g (GLU)		Jogurt roślinny 150g	Jogurt roślinny 150g	
<b>Kolejca</b>	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Kiełbasa śląska 90g (MLE) Musztarda 15g (GOR) Ogórek kisz. 50g Roszponka 5g Herbata z cukrem 10g 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Kiełbasa śląska 90g (MLE) Musztarda 15g (GOR) Ogórek kisz. 50g Roszponka 5g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa z warzywami 80g (MLE) Pomidor bez skóry 50g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa z warzywami 80g (MLE) Pomidor bez skóry 50g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa z warzywami 80g (MLE) Pomidor bez skóry 50g Herbata z cukrem 10g 300 ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa z warzywami 80g (MLE) Pomidor bez skóry 50g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Kiełbasa śląska 90g (MLE) Musztarda 15g (GOR) Ogórek kisz. 50g Roszponka 5g Herbata bez cukru 300ml	Pieczywo razowe 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa z warzywami 80g (MLE) Ogórek kiszony 50g Roszponka 5g Herbata bez cukru 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa z warzywami 80g (MLE) Ogórek kiszony 50g Roszponka 5g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło roślinne 15g Zmiks. Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) i Pomidor bez skóry 60g Herbata z cukrem 10g 300 ml	Zupa grysikowa na wywarze z warzywami i mięsem 500 ml (GLU)	
<b>Wartość energetyczna</b>	Suma kcal 2495 białko 132.0 g tłuszcz 95.9 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 41.8 g węglowodany 322.0 g w tym cukry 86.0 g sól 7.89 g błonnik 35.0 g	Suma kcal 2744 białko 142.6 g tłuszcz 105.5 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 46.0 g węglowodany 360.6 g w tym cukry 96.3 g sól 8.28 g błonnik 37.8 g	Suma kcal 2370 białko 126.7 g tłuszcz 88.3 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38.5 g węglowodany 309.1 g w tym cukry 81.7 g sól 7.49 g błonnik 31.5 g	Suma kcal 2619 białko 137.3 g tłuszcz 96.9 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 42.2 g węglowodany 338.1 g w tym cukry 90.3 g sól 7.89 g błonnik 33.2 g	Suma kcal 2245 białko 125.4 g tłuszcz 67.2 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29.3 g węglowodany 328.4 g w tym cukry 87.7 g sól 7.1 g błonnik 31.5 g	Suma kcal 2295 białko 124.1 g tłuszcz 82.5 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35.9 g węglowodany 309.1 g w tym cukry 81.7 g sól 7.1 g błonnik 29.8 g	Suma kcal 2245 białko 125.4 g tłuszcz 81.6 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35.5 g węglowodany 264.0 g w tym cukry 51.6 g sól 7.25 g błonnik 36.8 g	Suma kcal 1871 białko 112.2 g tłuszcz 57.6 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25.1 g węglowodany 251.2 g w tym cukry 60.2 g sól 6.7 g błonnik 33.2 g	Suma kcal 2195 białko 118.8 g tłuszcz 72.0 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29.3 g węglowodany 305.9 g w tym cukry 79.1 g sól 7.1 g błonnik 35.0 g	Suma kcal 2320 białko 121.4 g tłuszcz 86.4 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37.6 g węglowodany 309.1 g w tym cukry 79.1 g sól 6.7 g błonnik 28.0 g	Suma kcal 2370 białko 124.1 g tłuszcz 90.2 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39.3 g węglowodany 315.6 g w tym cukry 84.3 g sól 6.54 g błonnik 26.2 g	